



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sanna Rahko

TIETOISUUSTAITOHARJOITUKSET
PÄIVÄKODIN ARJESSA

Sosiaali- ja terveysala
2017

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Sanna Rahko
Opinnäytetyön nimi	Tietoisuustaitoharjoitukset päiväkodin arjessa
Vuosi	2017
Kieli	suomi
Sivumäärä	63 + 5 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten tietoisuustaitoja voitaisiin harjoitella päiväkodissa ja olisiko harjoittelusta vaikutuksia lapsiryhmän tunnelmaan ja käytökseen. Tutkimus sisälsi viisi tietoisuustaitoharjoitustuokiota päiväkodin 1–5-vuotiaiden lasten ryhmässä sekä ryhmän omatoimisen harjoittelujakson. Tutkimuksen kesto oli yhteensä 8 viikkoa.

Tutkimus tehtiin kvalitatiivisesti toiminnallisena tutkimuksena. Tutkimuksen aineisto kerättiin päiväkotiryhmän henkilökuntaa haastatteleamalla ja keräämällä heidän havaintojaan lapsiryhmän käytöksestä tutkimuksen aikana. Lasten tunnetilat kartoitettiin harjoitusten yhteydessä ja heidän mielipiteensä dokumentoitiin. Tutkimusjakson lopuksi lasten vanhemmilta kysyttiin kotona tehdyistä havainnoista harjoittelun vaikutuksista.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys käsittelee tietoisuustaitoja ja niiden harjoittamisen vaikutuksia tunteiden käsittelyyn ja stressin sietoon. Tutkimusympäristönä on päiväkotiympäristö, joten teoriaosuus käsittelee myös varhaiskasvatusta ja sitä, miten tietoisuustaitoja voidaan harjoittaa päiväkotiympäristössä. Tutkimuksen keskeisimpiä käsitteitä ovat tietoisuustaidot, tunteet ja varhaiskasvatus.

Tutkimuksen perusteella voidaan päätellä, että tietoisuustaitoharjoitukset koetaan mielekkäänä toimintana päiväkodissa. Harjoittelun hyödyt eivät tule kuitenkaan näkyviin kovin nopeasti. Tutkimusryhmän henkilökunta koki päiväkotipäivät kiireisinä, joten tietoisuustaitoharjoittelu pitäisi suunnitella päivän ohjelmaan tarkasti, jotta harjoitukset tulisi pidettyä säännöllisesti.

ABSTRACT

Author	Sanna Rahko
Title	Mindfulness in the Kindergarten
Year	2017
Language	Finnish
Pages	63 + 5 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

The purpose of this study was to investigate how mindfulness could be practiced in daycare and to find out the effects of the training on the atmosphere and behaviour in a child group. The study included five mindfulness sessions for children aged 1 to 5 and a self-training period. The duration of the study was a total of 8 weeks.

The study was a qualitative practice-based research. The data was collected by interviewing the staff of kindergarten and collecting their observations of children's behaviour during the study. Children's emotional state was surveyed during the exercises and their opinions were documented. Finally, at the end of the study period, the children's parents were asked about their observations of the impact of the training at home.

The theoretical framework of the study deals with mindfulness and its impact on processing of emotions and stress tolerance. The research environment is kindergarten, so the theoretical part also deals with early childhood education and how mindfulness can be practiced in kindergarten environment. The fundamental concepts in the study are mindfulness, emotions, and early childhood education.

Based on the study results, it can be concluded that mindfulness is a meaningful activity in kindergarten. The benefits of the training, however, do not appear very quickly. The staff of kindergarten group that formed the target group of the study found the days busy, so mindfulness training should be planned into the daily program accurately, thus the exercises could be held on a regular basis.

Keywords Mindfulness, emotions, early childhood education

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	8
2	TIETOISUUSTAIDOT	10
2.1	Tietoisuustaitotutkimukset	10
2.2	Tietoisuustaitoharjoittelun vaikutukset	11
2.3	Miksi tietoisuustaitoja harjoitellaan?	12
2.3.1	Tunnetietoisuus.....	12
2.3.2	Stressireaktio	14
3	TIETOISUUSTAITOJEN HARJOITTAMINEN.....	17
3.1	Tietoisuustaitoharjoitukset päiväkodin toimintana	17
3.2	Tietoisuustaitoharjoitusten perusteet päiväkotiryhmässä.....	19
3.2.1	Aistit.....	19
3.2.2	Kehotietoisuus	21
3.2.3	Hengitys	22
3.2.4	Säännöllisyys ja tapa.....	22
3.2.5	Tunteet	23
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	25
4.1	Tutkimuskysymykset ja kohdejoukko.....	25
4.2	Aineiston keruu.....	25
4.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	27
5	AINEISTON ANALYYSI.....	28
5.1	Henkilökunnan asenne ja odotukset projektilta	28
5.1.1	Tietoisuustaidot henkilökunnan mielestä.....	28
5.1.2	Henkilökunnan kokemukset tietoisuustaitoharjoituksista.....	29
5.1.3	Harjoitusten toivottavat vaikutukset	30
5.1.4	Henkilökunnan motivaatio	31
5.1.5	Harjoittelua helpottavat asiat.....	32
5.2	Tietoisuustaitojen harjoittelu päiväkodissa	33

5.2.1	Ensimmäinen tuokio	34
5.2.2	Toinen tuokio	36
5.2.3	Kolmas tuokio	38
5.2.4	Neljäs tuokio.....	41
5.2.5	Viides tuokio	42
5.3	Yhteenveto ohjatuista tuokioista.....	44
5.4	Ryhmän itsenäinen harjoittelu	45
5.5	Henkilökunnan loppuhaastattelu.....	46
5.5.1	Havainnot lapsiryhmästä tutkimuksen aikana.....	46
5.5.2	Henkilökunnan motivaatio tutkimuksen lopuksi ja harjoitusten tulevaisuus	49
5.5.3	Tietoisuustaitoisuusharjoittelun haasteet	50
5.6	Vanhempien havainnot tietoisuustaitoharjoittelusta	52
5.7	Aktanttimalli	53
5.7.1	Aktanttimalli tietoisuustaitoharjoittelusta päiväkodissa	54
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	56
7	POHDINTA	59
	LÄHTEET	61

LIITTEET

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Liikearpakuutio.	s.21
Kuvio 2. Tunnekortit.	s.24
Kuvio 3. Tietoisuustaidot henkilökunnan mielestä.	s.28
Kuvio 4. Harjoitusten toivottavat vaikutukset.	s.30
Kuvio 5. Henkilökunnan motivaatio.	s.31
Kuvio 6. Harjoittelua helpottavat asiat.	s.32
Kuvio 7. Lasten tunnetilat ensimmäisen tuokion jälkeen.	s.35
Kuvio 8. Lasten tunnetilat toisen tuokion jälkeen.	s.38
Kuvio 9. Lasten tunnetilat kolmannen tuokion jälkeen.	s.40
Kuvio 10. Lasten tunnetilat viidennen tuokion jälkeen.	s.43
Kuvio 11. Harjoittelun positiiviset vaikutukset.	s.47
Kuvio 12. Harjoittelua haittaavat asiat.	s.50
Kuvio 13. Aktanttimalli.	s.53
Kuvio 14. Tutkimusprojektin aktanttimalli.	s.54

LIITELUETTELO

LIITE 1. Kysymykset henkilökunnalle tutkimuksen aluksi

LIITE 2. Tutkimuslupalomake lasten vanhemmille

LIITE 3. Esimerkkituokiot

LIITE 4. Kysymykset henkilökunnalle tutkimuksen loppuksi

LIITE 5. Kysely vanhemmille tutkimuksen loppuksi

1 JOHDANTO

Tutkin tässä työssäni tietoisuustaitojen harjoittamista päiväkodissa. Selvitin miten ja millaisia tietoisuustaitoharjoituksia päiväkodissa voidaan tehdä. Tutkimuksessani kartoitin henkilökunnan mielipiteen harjoitusten hyödyistä ja miten he suhtautuivat ja sitoutuivat harjoitteluun. Havainnoin myös harjoitusten mielekkyyttä lapsiryhmälle sekä mitä huomioita vanhemmat tekivät tietoisuustaitojen harjoittelusta.

Yhteiskunta ja sen myötä myös lasten elämä on muuttunut viime vuosikymmeninä todella paljon. Arki on tullut hektiseksi ja elämä kaikkineen melko sirpaleiseksi. Päiväkotimaailmassa tämä näkyy lapsiryhmien ja henkilökunnan vaihtuvuutena, levottomuutena, suurena melutasona ja keskittymiskyvyn heikkoutena. Lasten sitoutuminen leikkiin tai toimintaan on ajoittain hyvin heikkoa, joka näkyy arjessa yleisenä hälinänä ja vaelteluna.

Tietoisuustaitojen harjoittaminen päiväkotij- ja kouluympäristössä on lisääntynyt viime vuosina. Tietoisuustaitoja harjoittelemalla opetellaan olemaan läsnä tässä hetkessä. Tietoisuustaitoja kehittämällä ajatukset on helpompi pitää nykyhetkessä, jolloin menneiden murehtiminen tai tulevaisuuden pohtiminen jää vähemmälle. Läsnä oleva hetki koetaan kokonaisvaltaisesti eri aisteja käyttäen. Tietoisuustaitoja harjoittamalla opetellaan myös käsittelemään tunteita. Tunteiden nimeäminen ja hyväksyminen auttavat sietämään kielteisiäkin tunteita. Tietoisuustaitoja kehittämällä tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky vahvistuvat ja samalla sosiaaliset taidot kehittyvät. Hyvät läsnäolotaidot omaava lapsi tai aikuinen pystyy toimimaan rauhallisemmin nyky-yhteiskunnan moniulotteisissa virikkeissä

Olen työskennellyt varhaiskasvatuksessa noin 20 vuotta. Olen tutustunut työurani aikana monenlaisiin työ- ja toimintakulttuureihin ja havainnoinut eri toimintojen vaikutuksen päiväkotiryhmän tunnelmaan. Olen työskennellyt useassa eri kokoisessa päiväkodissa Etelä-Suomessa ja Vaasassa. Perhepäivähoitajana olen tutustu-

nut läheisesti myös pienryhmän ja kodinomaisen hoidon merkitykseen lapsen hyvinvoinnissa. Tietoisuustaitoharjoituksiin olen tutustunut jo 2000-luvun vaihteessa, mutta itse olen ottanut tietoisien läsnäolon harjoitukset osaksi lasten kanssa tehtävää toimintaa vasta viime vuosina.

Tutkimuskohteena oli Vaasassa toimiva yksityinen Providan omistama Kalliokadun päiväkoti. Päiväkoti on pienehkö kolmen lapsiryhmän yksikkö. Päiväkoti toimii Lapsen silmin -konseptin mukaisesti. Lapsen silmin -konsepti pohjautuu omahoitajuuteen, pienryhmätyöskentelyyn ja sensitiiviseen vuorovaikutukseen. Konseptissa painotetaan lapsen turvallisuuden tunnetta, joka antaa pohjan lapsen kasvulle. Tietoisuustaitoharjoitukset soveltuvat hyvin tutkimuspäiväkodin toiminnaksi, sillä hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot auttavat lasta kehittymään tasapainoisesti. Tietoisuustaitoja voidaan harjoitella päiväkodissa pienryhminä omahoitajan johdolla, mutta tarvittaessa myös isompana ryhmänä.

Tutkimuksessani opastin Kalliokadun päiväkodin Neilikat-ryhmälle tietoisuustaitoharjoituksia. Tietoisuustaitoharjoituksia tehtiin tutkimuksen ajan säännöllisesti ja harjoittelu nidottiin päiväkodin muuhun toimintaan. Tutkimuksen aluksi pidin lapsiryhmälle tuokioita, joissa näytin henkilökunnalle esimerkkejä harjoituksista. Ryhmän henkilökunta toteutti sitten näitä harjoituksia itsenäisesti lapsiryhmälle päiväkotipäivän lomassa.

2 TIETOISUUSTAITOT

Tietoisuustaidot opettavat läsnäoloa. Tietoisuustaidoista voidaan käyttää myös nimitystä mindfulness tai hyväksyvä tietoinen läsnäolo. (Mieli 2016 a.)

Hyväksyvässä läsnäolossa on tärkeää oppia huomaamaan omat kehon tuntemukset, tunteet ja ajatukset. Kaikkiin havaintoihin suhtaudutaan ystävällisesti, myötätuntoisesti ja lämpimästi. Havainnot ja tuntemuksia tutkitaan uteliaina ja kiinnostuneina. Tuntemukset opetellaan nimeämään, jolloin niihin on helpompi suhtautua hyväksyvästi. Hyväksyvä läsnäolo tarkoittaa myös epätietoisuuden ja epävarmuuden sietämistä. Myös negatiiviset ajatukset ja tunteet ovat sallittuja. (Kanninen & Sigfrids 2012, 209–210.)

Tietoisuustaitoja on harjoiteltu maailmalla jo pitkään. Hyväksyvä läsnäolo ja sen harjoitukset perustuvat itämaiseen meditaatioperinteeseen (Klemola 2015, 17–20). Meditaatio on tiedostavan läsnäolon tunnetuin harjoite, mutta tietoisuutta voidaan harjoitella kaikessa tekemisessä ja olemisessa. Länsimaiset tietoisuustaitoharjoituksetkin pohjautuvat buddhalaiseen kehon ja mielen yhdistämiseen, vaikka kyseessä ei olekaan uskonnon harjoittaminen (Lehto 2014, 86).

Jon Kabat-Zinn kehitti 1970-luvulla meditaatioperinnettä länsimaisiin oloihin soveltuvaksi perustaen MBSR-klinikan, jossa tietoisuustaitoja harjoittamalla vähennetään stressiä (Pennanen 2014, 96–103; Silverton 2012, 12–17). Viime vuosikymmeninä tietoisuustaitoharjoituksia on alettu käyttää monipuolisesti hoitotyössä, erilaisissa terapioissa, kasvatusta ja opetustyössä sekä työelämässä. Suomessakin tietoista läsnäoloa opetetaan joissakin peruskouluissa ja Helsingin yliopiston (2016) POM-hankkeen myötä myös monessa pääkaupunkiseudun päiväkodissa.

2.1 Tietoisuustaitotutkimukset

Tietoisuustaitoja eli mindfulnessia on tutkittu maailmalla paljon. Pelkästään viime vuonna mindfulness-menetelmästä julkaistiin maailmalla satoja tutkimuksia. Suo-

nessa mindfulnessiin keskittyviä työikäisten tutkimuksia on tehty mm. Jyväskylän yliopistossa (2016). Folkhälsan (2016) suorittaa parhaillaan yhteistyössä Helsingin yliopiston kanssa Terve Oppiva Mieli -tutkimusprojektia, joka on kohdistettu 12 – 15-vuotiaille lapsille. Helsingin yliopistolla (2016) on käynnissä myös varhaiskasvatusikäisten Pieni Oppiva Mieli -tutkimus. Näistä kummastakaan lapsein ja nuoriin kohdistuvasta tutkimuksesta ei ole vielä julkistettu tuloksia. Terve Oppiva Mieli-tutkimusprojekti on jo tulosten analysointivaiheessa, mutta Pieni Oppiva Mieli-projektin tutkimusmateriaalin keräys on vielä käynnissä.

Maailmalla lasten mindfulness -tutkimukset ovat keskittyneet kouluikäisiin lapsiin. Nieminen ja Sajaniemi (2016) kertovat tutkimusraportissaan lapsille ja nuorille tehdyistä tietoisuustaitoihin syventyvistä tutkimuksista. Näissä tutkimuksissa oli käytetty erilaisia harjoitusmenetelmiä. Osa tutkimuksista kesti vain 8 viikkoa, mutta pisimmät olivat puolen vuoden mittaisia. Myös tutkimuksissa tehdyissä harjoitusmäärissä oli suurta vaihtelevuutta. Näiden tutkimusten perusteella voidaan kuitenkin päätellä, että pienillä lapsilla tietoisuustaitoharjoituksista saadaan suurin hyöty, jos ne liittyvät lapsen normaaliin elämään. Harjoitukset pitäisi nitaa arkeen niin varhaiskasvatuksessa kuin kotonakin. Harjoitusten yhdistäminen kehon liikkeeseen auttaa lasta keskittymään. Kun lapsi oppii jo varhaiskasvatusikäisenä, miten stressiä ja ahdistusta käsitellään ja tarkkaavaisuutta lisätään, se helpottaa häntä koko elämän ajan. (Nieminen & Sajaniemi 2016.)

2.2 Tietoisuustaitoharjoittelun vaikutukset

Tietoisuustaitoharjoitusten hyödyt on saatu näkymään nykyaikaisilla aivokuvantamismenetelmillä (Lehto 2014, 88). Hawn:n (2013, 38–43) kirjassa kerrotaan miten aivojen sähköinen toiminta ja verenkierto saadaan näkyviin eri kuvantamismenetelmien avulla. Neurotieteilijät pystyvät näiden kuvien perusteella perustelemaan harjoitusten hyödyt. Aivojen rakenteen on myös havaittu muuttuvan ja vahvistuvan harjoitusten vaikutuksesta (Luukkainen-Markkula 2016).

Tietoisuustaitoja harjoittamalla keskittymiskyky paranee. Harjoittelun myötä myös huomion suuntaaminen ja taito pysähtyä omien ajatusten ja tuntemusten pariin helpottuu. Nämä kaikki taidot auttavat lasta toimimaan harkitummin ja tietoisemmin, joka helpottaa häntä toimimaan paremmin sosiaalisissa tilanteissa. Myös lapsen hyvinvointi lisääntyy, kun hän tulee tietoiseksi omien tunteiden ja ajatusten vaikutuksesta käytökseensä sekä hän oppii käsittelemään myös negatiivisia tunteita. (Lassander, Fagerlund, Markkanen & Volanen 2016, 243–247.)

Pieni Oppiva Mieli (Helsingin yliopisto 2016) projektisivuilla kerrotaan pienille koululaisille tehdyistä tietoisuustaitoharjoitustutkimuksista. Tutkimusten mukaan harjoitukset ovat vaikuttaneet positiivisesti lasten sosiaalisiin taitoihin, tarkkaavaisuuteen ja oman toiminnan ohjaukseen. Tutkimuksissa on havaittu myös jännittyneisyyden, ahdistuneisuuden ja ylivilkkauksen vähentyneen harjoitusten myötä.

2.3 Miksi tietoisuustaitoja harjoitellaan?

Yhteiskunta on muuttunut viime vuosina todella paljon. Kaikenlaista tietoa ja toimintaa on saatavilla koko ajan ja medialaitteet vievät suuren osan ihmisen hereillä olo ajasta. Ihmisen aivot toimivat kuitenkin samoin kuin esi-isien aikaan. Aivojen tehtävänä on ottaa vastaan informaatiota sekä ympäristöstä että kehosta ja muokata ihmisen käyttäytymistä sen mukaan. Informaatiotulva rasittaa aivoja. Aivojen väsyessä oppiminen, ongelmien ratkaisutaidot ja stressinsäätely vaikeutuvat. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 24; 51.)

Tietoisuustaidot kuuluvat hyvään mielenterveyteen tunnetaitojen ja vuorovaikutustaitojen lisäksi (Mieli 2016 c). Näitä kaikkia mielenterveyden osa-alueita voidaan harjoittaa tietoisuustaitoharjoitusten avulla.

2.3.1 Tunnetietoisuus

Se miten ihminen kokee tapahtumat ja reagoi niihin ei ole pelkästään tietoista ja harkittua. Erilaisten tunteiden avulla ihminen sopeutuu ympäristöönsä. Tunteita on

olemassa lukemattomia ja ne ohjaavat kaikkea toimintaa. Tunteiden avulla tunnistetaan tilanteita ja osataan käyttäytyä tilanteen vaatimalla tavalla. Tunne on ohimenevä ja lyhytkestoinen mielenliike. Pitkään kestävä tunne laimenee ja muuttuu mielialaksi. (Goleman 1998, 19–25; Paavilainen 2016, 221.)

Tunteet heräävät ärsykkeestä. Heikkokin ärsyke voi herättää tunteen, vaikka sitä ei tietoisesti olisi havaittukaan. Tunteet ja niihin reagoiminen pohjautuvat sukupolvien takaa, jota evoluutio ei ole päässyt vielä muokkaamaan. Siksi nykyihminenkin toimii kuten esi-isämme. Tietyt tunteet kuten pelko ja viha aiheuttavat reaktion automaattisesti. Tämä oli erittäin tärkeää esi-isien aikaan, kun pedon uhatessa piti toimia nopeasti. (Paavilainen 2016, 221–235.)

Tunnereaktio voi edetä kahdella tavalla. Aivoissa on sekä manteliumake että etuotsalohko, jotka käsittelevät aistimuksia. Manteliumake tunnistaa ja tulkitsee aistimukset. Aivojen etuotsalohko jatkokäsittelee aistimukset ja vaimentaa manteliumakkeen viestejä ja vaikuttaa reagoititapaan. Manteliumake voi toimia niin salamanopeasti ja automaattisesti esim. uhkatilanteessa, että aivot eivät edes tiedosta ärsykettä. Hitaammassa reaktiossa ärsyke käy myös etuotsalohkossa, joten aistimuksen vaikutuksia voidaan arvioida tietoisesti ja sen aiheuttamaa tunnetta voidaan säädellä. (Suntio 2015, 30–31.)

Etuotsalohkon toimintaa voidaan aktivoida mm. tietoisuustaitoharjoituksilla. Tutkimuksissa on havaittu että esim. meditaatioharjoitukset muokkaavat nimenomaan etuotsalohkon käyttäytymisen ja tunteiden säätelyyn liittyviä alueita. (Luukkainen-Markkula 2016.)

Tunteet näkyvät ihmisen kasvojen ilmeissä ja käytöksessä. Tunteet näkyvät myös aina kehon toiminnan muutoksina. Kaikkiin tunteisiin liittyy jokin somaattinen muutos, joka vaikuttaa myös ihmisen käyttäytymiseen (Paavilainen 2016, 224). Tunteet vaikuttavat ihmisen suorituskykyyn. Pelko, viha tai masennus vaikeuttavat

keskittymiskykyä ja oppimista. Positiiviset tunteet kuten innokkuus ja tarmo lisäävät ihmisen motivaatiota ja lisäävät onnistumisen mahdollisuutta. (Goleman 1998, 107–110.)

Tunnetaidot ovat kykyä havaita toisen tunteita ja toimia siten, että se vaikuttaa toisen tunteisiin. Omien tunteiden tunnistaminen helpottaa toisten tunteiden ymmärtämistä. Empatiakyky on taitoa ymmärtää toisen tunteita ja se on yksi tärkeimmistä sosiaalisista taidoista. Empatiakyky on synnynnäinen taito, mutta sitä voidaan myös harjoitella. Empatiaa ja myötätuntoa opitaan vuorovaikutustilanteissa. (Goleman 1998, 127, 145–146; Haapsalo 2016, 16.)

Tunteiden säätelyn avulla ohjataan käyttäytymistä. Tunteita säätelemällä ihminen pystyy käyttäytymään siten, että ei aiheuta tunnereaktion voimassa itselleen tai ympäristölle vahinkoa. Omien tunteiden hallinta vaatii itsehillintää. Silloin ihminen pystyy odottamaan eikä ole täysin ärsykkeiden vietävissä. Jos hän osaa säädellä tunteitaan hyvin, hän osaa toimia joustavasti sosiaalisissa tilanteissa. Kun ihminen hallitsee omat tunteensa ja osaa ymmärtää toisten tunteita, hän osaa käsitellä tunteita. (Goleman 1998, 127; 145–146; Repo 2016, 13.)

Tunnetaitojen oppimisessa on tärkeää tunnerehellisyys. Kaikki tunteet ovat sallittuja. Vaikka kokemus olisikin epämiellyttävä, sen aiheuttama tunne ei saa olla negatiivinen tai väärä. Tunnerehellisyys vaatii tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen. Lapsi on luontaisesti tunnerehellinen, ellei hän ole oppinut piilottamaan tunteitaan. (Haapsalo 2016, 17.)

2.3.2 Stressireaktio

Lapsi kokee stressiä ihan samoin kuin aikuinenkin. Stressi on reaktio, joka syntyy, kun aivot tulkitsevat tilanteen haastavana. Haaste voi olla fyysinen tai psyykinen, negatiivinen tai positiivinen. Positiivinen stressi on kannustavaa ja innostavaa. Negatiivinen stressi kuormittaa ja kuluttaa voimavaroja. Stressireaktio on ollut ihmisen selviämisen kannalta oleellinen asia, mutta nykyihmisellä taistele tai pakene –

reaktio esiintyy useimmiten henkisen kuormituksen myötä. (Korkeila 2008; Suntio 2015, 31–32.)

Stressi vaikuttaa ihmiseen fyysisesti. Stressihormonitason noustessa koko keho joutuu hälytystilaan. Keho reagoi tilanteeseen fyysisesti lihaksia jännittäen, sydämen sykettä nostaen ja hengitystä keventäen. Stressi häiritsee ajatustyötä, joten keskittyminen, muistaminen ja oppiminen vaikeutuvat. Lapsella stressi näkyy selvimminkin käytöksessä. Lapsi voi olla uhmakas, levoton ja ärtynyt. (Hawn 2013, 65–68.)

Ihmisen stressiherkkyyteen vaikuttaa moni asia. Synnynnäinen temperamentti ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat siihen, miten ihminen reagoi tilanteeseen. Estyneen temperamentin omaavalla lapsella jo yllättävä tai äkillinen uusi tilanne on stressaava kokemus, joka voi tuntua hänestä hyvinkin uhkaavalta. (Keltikangas-Järvinen 2008, 194–198.)

Päiväkotipäivän suurimpia stressin aiheuttajia on melutaso. Lapsiryhmän melutaso on suoraan yhteydessä ryhmän lasten lukumäärään. Melu aiheuttaa stressiä kaikille lapsille temperamentista riippumatta, mutta varsinkin sensitiiviset lapset kokevat melun negatiivisena asiana. Ryhmäkoko nostaa lasten stressitasoa myös toisella tavalla. Suuressa ryhmässä aggression määrä lisääntyy. Isossa lapsiryhmässä lapsi kokee valtavan määrän vuorovaikutustilanteita, joissa hänen sosiaaliset taitonsa joutuvat koetukselle. Usein lapsen taidot eivät riitä niin suureen määrään vuorovaikutustilanteita, joten negatiivinen käyttäytyminen lisääntyy väistämättä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 213–218.)

Stressinsäätelyä opitaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Pienen lapsen stressitason säätely on pitkälti aikuisen vastuulla. Hoiva yhdistettynä vastavuoroiseen kommunikointiin antaa lapselle kokemuksen, että hänet on huomioitu. Kun lapsen tarpeet huomioidaan, hän pystyy rauhoittumaan. Nämä positiiviset kokemukset opettavat häntä säätelämään stressiään. (Sajaniemi ym. 2015, 87–89.)

Stressiä voidaan säädellä myös tarkkaavaisuuden suuntaamisen avulla. Aivot reagoivat aina niihin ärsykkeisiin mihin tarkkaavaisuus on suunnattuna. Tarkkaavaisuutta voidaan ohjata tiedostamatta tai tietoisesti. Nykymailman runsas ärsyke määrä haittaa tarkkaavaisuuden ohjaamista. Varsinkin lapsen voi olla vaikeaa suunnata tietoisesti tarkkaavaisuuttaan. Tarkkaavaisuutta voidaan kuitenkin harjoitella. Tietoisuustaitoharjoituksissa tarkkaavaisuuden tietoista hallintaa harjoitellaan. Harjoittelu vaatii paljon toistoja ja kärsivällisyyttä. Ihmisen mieli on altis vaeltelemaan, joten se karkaa hyvin helposti muualle. Harjoituksissa ajatukset palautetaan lempeästi, mutta määrätietoisesti aina takaisin alkuperäiseen kohteeseen. (Sajaniemi ym. 2015, 162–166.)

3 TIETOISUUSTAITOJEN HARJOITTAMINEN

Tietoisuustaitoja voidaan harjoitella hyvin monella eri tavalla. Harjoitukset voivat olla muodollisia eli esimerkiksi hengityksen tarkkailuun liittyviä tai normaalin elämän tarkkaavaisia hetkiä, kuten tietoinen syöminen. Tietoisuustaitoharjoitteluohjelmia on julkaistu maailmalla useita ja monia niistä voidaan käyttää joko suoraan tai soveltaen lapsiryhmän kanssa.

Pieni Oppiva Mieli -projektissa käytetään MindUp -menetelmää tietoisuustaitojen harjoittelussa. MindUp on The Hawm Foundation (2016) kehittämä harjoitteluohjelma, jossa tietoisuustaitoharjoitukset nidotaan lapsen tavanomaiseen opetussuunnitelmaan koulussa tai varhaiskasvatuksessa ja ohjelma kestää koko toimintakauden. Harjoittelutuokiot ovat lyhyitä hetkiä, mutta niitä on päivän aikana useampi. Ohjelmassa pidetään tärkeänä aivojen toimintaperiaatteiden tuntemista. Lapsille opetetaan aivojen toiminnan merkitystä ja havainnollistetaan käyttäytymistä säätelevien aivo-osien toimintatapa. Lapsille opetetaan aistien käytön ja hengityksen tiedostamisen lisäksi ystävällisyyden, toisten huomioimisen ja yhteisöllisyyden merkitystä.

Eryteisesti kouluikäisille lapsille on kehitetty Stop and breath -tietoisuustaito-ohjelma (Mindfulnessinschools 2016). Tätä ohjelmaa käytetään mm. Terve Oppiva Mieli -tutkimusprojektissa. Ohjelma on melko lyhytkestoinen, noin 8 viikkoa sisältävä kokonaisuus, jonka on kuitenkin osoitettu auttavan nuoria suoriutumaan paremmin koulusta ja harrastuksista. Ohjelman tavoitteena on lisätä nuorten tyytyväisyyttä omaan elämäänsä. Tavoitteena on oppia keskittymisen taitoja ja saada valmiuksia kohdata stressiä ja ahdistusta.

3.1 Tietoisuustaitoharjoitukset päiväkodin toimintana

Kaikkea päiväkodissa tehtävää toimintaa ohjaa varhaiskasvatuslaki (L19.1.1973/36) sekä valtakunnallinen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

(OPH 2016). Myös kunnan varhaiskasvatussuunnitelma ja päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma määrittelevät minkälaista toimintaa päivähoidossa voidaan järjestää.

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua. Varhaiskasvatuksessa opituilla tiedoilla ja taidoilla vahvistetaan lapsen osallisuutta yhteiskunnassa. (OPH 2016.) Varhaiskasvatuslaki (L19.1.1973/36) velvoittaa varhaiskasvatusta toteuttamaan monipuolista pedagogista toimintaa, joka antaa mahdollisuuden myönteisille oppimiskokemuksille. Lain mukaan varhaiskasvatuksen pitää myös kehittää lasten yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja sekä ohjata lapsia eettiseen toimintaan.

OPH:n (2016) arvoperustan mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on kannustaa lapsia terveellisiin ja hyvinvointia lisääviin elämäntapoihin. Lapsille on myös tarjottava mahdollisuus kehittää tunteita ja taitojaan varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet perustuu oppimiskäsitykseen, jonka mukaan lapsi on aktiivinen ja kokonaisvaltainen oppija. Oppimista tapahtuu koko ajan ja kaikkialla. Oppimisessa yhdistyvät toiminta, tunteet, aistihavainnot, kokemukset sekä ajattelu. Myönteiset tunteet ja vuorovaikutustilanteet auttavat lasta oppimaan.

Varhaiskasvatussuunnitelman laaja-alaisiin osaamisen osa-alueisiin kuuluu itsestä huolehtimisen ja arjen taidot. Lapsia pitää opettaa havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään omat tunteensa ja erilaisten tunteiden ilmaisemiseen kannustetaan. Lasten itsesääätelytaitoja vahvistetaan samalla, kun heitä ohjataan myötätuntoiseen käytökseen muita lapsia ja aikuisia kohtaan. (OPH 2016.)

Varhaiskasvatuksen yhtenä keskeisimpänä tehtävänä on kehittää lasten sosiaalisia taitoja sekä tunteita. Lapsia ohjataan tunnistamaan tunteensa sekä toimimaan ystävällisesti muita kohtaan. Varhaiskasvatuksessa opetellaan myös ratkaisemaan ristiriitatilanteita. Myös vastuullista käytöstä harjoitellaan niin myötätunnon kuin muiden huomioimisen opettelulla. (OPH 2016.)

3.2 Tietoisuustaitoharjoitusten perusteet päiväkotiryhmässä

Tietoisuustaitoja harjoitellaan keskittymällä aistien välittämään informaatioon, kehon liikkeeseen tai hengitykseen. Harjoituksessa voidaan yhdistää näitä kaikkia asioita tai niihin voidaan keskittyä yksitellen.

Tietoisuustaitoja eli tietoista läsnäoloa on helpoin opettaa lapsille aistien avulla. Aistien avulla lapsi kiinnittyy käsillä olevaan hetkeen. Aistit helpottavat lasta erottamaan nykyisyyden menneisyydestä sekä mielikuvitusmaailman todellisuudesta. Aisteja voidaan aluksi harjoittaa yksi kerrallaan. Kun harjoituksissa keskitytään yhteen aistiin kerrallaan, voidaan lapsi opettaa nauttimaan kauniista yksityiskohdista ja arjen pienistä ihmeellisistä asioista. (Kauppila 2016, 31.)

Lapsen on helpompi keskittyä vallitsevaan hetkeen, jos hänelle tehdään kysymyksiä. Kysymykset tehdään ikä- ja kehitystason mukaisesti. Pienemmät lapset tarvitsevat yksityiskohtaisempaa ohjausta eri asioiden tutkimiseen. Isommat lapset pystyvät vastamaan myös laajempiin kysymyksiin. Asioiden sanoittaminen ja käsitteiden selventäminen helpottavat maailman hahmottamista. Käsitteiden hallinta helpottaa myös lapsen oman kokemuksen esille tuontia. (Kauppila 2016, 31.)

Tietoisuustaitoharjoituksissa voidaan käyttää kaikkia aisteja. Näkö-, haju-, kuulo-, tunto- ja makuaistin avulla voidaan tutustua tuttuihin ja vieraampiin asioihin tai esineisiin. Tietoisena kehostaan ja hengityksestään lapsi voi pysäyttää ajatuksensa läsnä olevaan hetkeen ja tilanteeseen.

3.2.1 Aistit

Näköaistin avulla voidaan tutkia ympäristöä ja esineitä. Taiteen tutkiminen ja luonnon ihmetteleminen ovat helppoja tapoja keskittyä näköaistiin. Myös kaverin ilmeitä ja liikkeitä voidaan peilata itseen näön varaisesti. Värejä ja muotoja nimeämällä voidaan kuvailla tutkittavaa asiaa. Lapselta voidaan kysyä esim. mitä värejä näet tai mitä muotoja on kuvassa (Kauppila 2016, 31). Monille tuttu Kim-leikki

pohjautuu tarkasti katsomiseen ja muistamiseen. Tarkasti katsomalla voidaan myös tunnistaa samankaltaisia asioita (Willard 2013, 51).

Hajuaistin avulla tutkitaan eri tuoksuja. Lapsilla on usein aikuista tarkempi hajuaisti, mutta he eivät useinkaan osaa itsenäisesti nimetä aistimiaan hajuja. Lapselta voidaan kysyä esim. mitä tuoksuja haistat tai mitä ajatuksia tämä tuoksu tuo mieleesi. Aluksi ohjaaja joutuu usein kertomaan omat mielipiteensä ja ajatuksensa tuoksusta tai muuten johdattelemaan lasten ajatuksia. Vauhtiin päästyään lapset kuitenkin usein keksivät hyvinkin kuvaavia asioita eri tuoksuista. Hajuaistia voidaan käyttää esim. tuoksupurkkien avulla.

Kuuloaistia voidaan herkistää sulkemalla silmät. Lapsen on helpompi keskittyä kuuntelemaan tarkasti, kun näköaisti ei ole mukana. Välillä voidaan kuunnella asioita silmät aukikin, mutta varsinkin harjoitusten aluksi suositellaan silmien kiinnittämistä. Kuuloaistia voidaan harjoittaa kuuntelemalla tarkkaavaisesti ympäristön ääniä. Lapsilta voidaan kysyä mitä ääniä he kuulevat juuri nyt (Kauppila 2016, 33). Lapsia voidaan johdatella ympäristön havainnointiin kuulon varassa esim. kysymällä mistä äänistä voit tietää, että olemme päiväkodissa, metsässä tai keittiön lähellä. Luonnossa äänien monimuotoisuutta voidaan myös kuulostella ja esim. laskea montako erilaista linnun ääntä kuullaan. Kuuloon perustuu myös Sammuva ääni (Fowelin 2014, 86–87). Lapsiryhmä sulkee silmänsä ja kuuntelee tarkasti, kun aikuinen soittaa jotain soitinta tai kulhoa. Lapsia kehoitetaan nostamaan käsi ylös, kun he eivät enää kuule ääntä.

Tuntoaistin avulla voidaan tutustua erilaisiin materiaaleihin ja muotoihin. Tuntoaistikin herkistyy, kun silmät ovat suljettuina tai asioita tutkitaan kädet selän takana. Esineitä voidaan tutkia käsillä ja niistä voidaan kertoa esim. miltä ne tuntuvat, onko materiaali pehmeää tai kovaa, onko se kevyt vai painava. Kädet selän takana voidaan tunnistella mm. käpyjä, pieniä leluja, lankakerää tai hedelmää (Kauppila 2016, 34).

Makuaistia voidaan harjoitella tietoisella syömisellä. Kun ruokailuhetkellä keskitytään maistelemaan eri makuja, voidaan perusruoastakin löytää monta uutta vivahdetta. Perinteisessä syömiseen liittyvässä tietoisien läsnäolon harjoituksessa käytetään myös muita aisteja kun makuaistia (Fowelin 2014, 91).

3.2.2 Kehotietoisuus

Tietoista läsnäoloa voidaan harjoitella myös kehon avulla. Kun keskitymme kehon liikkeisiin ja asentoihin, joudumme pysäyttämään myös ajatuksemme siihen. Omaan kehoon tutustuminen ja sen toiminnan tarkkailu on hyvä keino rauhoittaa mieltä. (Fowelin 2014, 58–59.)

Kehon toimintaan voidaan tutustua monella tapaa. Lapset on helppo motivoida matkimaan esim. eläimiä. Gibbs (2006) antaa kirjassaan Joogaa lapsille vinkkejä miten pienillä jumppaliikkeillä voidaan vahvistaa sekä lapsen kehonhallintaa, että mieltä. Tutkimusta varten Gibbsin ideoita muokattiin päiväkotiryhmään soveltuviksi (ks. kuvio 1).



Kuvio 1. Liikearpakuutio.

Eläinten kuvat on laitettu arpakuution muotoon. Tuokiolla jokainen lapsi saa vuorollaan heittää arpakuutiota, jonka jälkeen pohditaan kuvan eläimen luonnetta ja liikkumistapaa. Lopuksi matkitaan eläimen liikettä.

Kehoharjoituksia voidaan tehdä myös cd-levyjen avulla. Ceesto (2015) on julkaissut erityisesti päiväkotikäisille lapsille sopivan Mindfulness lapsille -levyn. Levy sisältää mm. tietoisien kävelyharjoituksen sekä liike- ja kehoarjoitukset. Kokemusten mukaan levy soveltuu hyvin 4–5-vuotiaiden lasten tuokiolle. Nuoremmat lapset eivät välttämättä jaksa keskittyä kuuntelemaan levyn sanallisia ohjeita.

3.2.3 Hengitys

Hengitys ja sen tarkkailu kuuluvat oleellisena osana tietoisuustaitojen harjoittelua. (Fowelin 2014, 94–105; Suntio 2015, 126). Hengityksen tiedostaminen on hyvä ja helppo tapa rauhoittaa itsensä. Lasten voi olla aluksi vaikea pysähtyä tiedostamaan hengitystä, joten harjoittelu vaatii useita toistoja ja monesti erilaisia harjoitustapoja.

Kun hengitystä tarkkaillaan, lapsi alkaa helposti muuttamaan hengitystaajuuttaan ja puuskuttamaan. Harjoitusten tarkoituksena on kuitenkin pitää hengitys mahdollisimman luonnollisena. Mielikuvien avulla hengitys voidaan pitää rauhallisena ja harjoitus tarkoituksenmukaisena.

Konkreettinen ja helppo hengitysharjoitus lapsille on liikkuvan vatsan tarkkailu. Lapsi makaa rentona lattialle ja laittaa kätensä tai esim. pehmonallen vatsansa päälle. Rauhallisesti hengitellen hän tunnustelee käden liikettä tai nallen keinuntaa. (Hawn 2013, 103.) Myös saippuakuplia puhaltamalla voidaan tiedostaa hengitys. Saippuakupliin voidaan puhaltaa ilman lisäksi toiveita, värejä, pelkoja tai mitä ikinä keksitäänkään.

3.2.4 Säännöllisyys ja tapa

Tietoisuustaitoja pitäisi harjoitella säännöllisesti, jotta niistä olisi hyötyä. Pieni Oppiva Mieli -tutkimushankkeessa harjoituksia tehdään kolmesti päivässä 30 viikon ajan. Pitkäkestoisessa projektissa tarvitaankin sitoutumista, jotta harjoitukset tulevat tehtyä suunnitelmien mukaan.

Kielitoimiston sanakirja (2016) määrittelee sanan tapa yhteisössä noudatettavaksi, vallitsevaksi käytännöksi. Tottumus mielletään jo omaksutuksi ja käytössä olevaksi toimintatavaksi. Totutusta tavasta on tullut rutiinia. Rutiini määritellään harjoituksen myötä tulleeksi taidoksi ja käytössä olevaksi toimintatavaksi. Jotta tietoisuustaitoharjoittelusta tulisi rutiinia, sitä pitäisi tehdä säännöllisesti. Uuden tavan omaksuminen vie kuitenkin aikaa ja vaatii myös muutoksia vanhoihin toimintatapoihin. Harjoittelun hyödyt eivät näy heti, joten tarvitaan myös sinnikkyyttä, jotta harjoitukset toteutetaan suunnitelmien mukaisesti.

Aiemmissa tutkimuksissa (Hawn 2013, 104–105) on huomattu, että lyhyet tuokiot useasti päivässä olisivat tehokkaampi tapa harjoitella kuin harvakseltaan pitkäkestoisimmin. Aivoja ja aivojen toimintatapoja vahvistetaan paremmin toistolla kuin pitkäkestoisilla harjoituksilla. Toiston myötä myös harjoitusten vaikutuksista tulee pysyviä ja samalla ajattelu- ja havainnointitaidoista automaattisia toimintatapoja.

3.2.5 Tunteet

Tietoisuustaitoharjoitusten avulla opetellaan tunnistamaan tunteita (Mieli 2016 a). Tunteet voidaan tunnistaa havaitsemalla niiden aiheuttamat tuntemukset kehossa, kuuntelemalla kehoa tai nimeämällä tunne. Tunnereaktiot ovat nopeita vaistonvaraisia toimia, joita opitaan kuitenkin tunnistamisen avulla hillitsemään. Tunteiden nimeäminen helpottaa eri tunteiden hyväksymistä, jolloin myös vaikeiden tunteiden kanssa opitaan toimimaan oikein. (Suntio 2015, 148.)

Ihminen voi tuntea hyvin monenlaisia tunteita (Mieli 2016 b). Tässä tutkimuksessa käytetään tunnekorteissa tunteita: pelko, suru, ilo ja jännitys (ks. kuvio 2).



Kuvio 2. Tunnekortit.

Ilo sisältää innostuneisuuden, onnen ja rentouden tunteet. Suru voi ilmentää myös pettymystä, ulkopuolisuutta tai ikävää. Pelon tunnetta kokeva voi olla huolissaan tai ahdistunut. Jännitys voi olla positiivinen tai negatiivinen asia. Jännitys nimetään tunnekartalla yllätyksen alle, mutta tutkimuksessa käytetään sanaa jännitys yllätyksen tilalla.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus tehtiin toimintatutkimuksena. Toimintatutkimus on yksi kvalitatiivisen tutkimuksen toimintatapa. Toimintatutkimus on tilannesidonnainen, yhteistyötä vaativaa, osallistuvaa ja itseään tarkkailevaa. Toimintatutkimuksessa pyritään kehittämään olemassa olevia käytäntöjä paremmiksi tai yritetään vaikuttaa jo olemassa olevaan ja havaittuun ongelmaan. (Metsämuuronen 2006, 102.)

4.1 Tutkimuskysymykset ja kohdejoukko

Tutkimus toteutettiin Vaasassa Providan omistamassa Kalliokadun päiväkodissa. Kalliokadun päiväkoti toimii Vaasan kaupungin ostopalvelupäiväkotina. Päiväkodissa on kolme ryhmää. Tutkimusryhmänä toimi 1–5-vuotiaiden lasten ryhmä. Ryhmän kaikki 19 lasta osallistuivat tutkimukseen. Ryhmän lasten keski-ikä oli 4 vuotta. Ryhmässä oli 6 suomea toisena kielenään puhuvaa lasta. Ryhmässä työskenteli lastentarhanopettaja sekä kaksi lastenhoitajaa.

Tutkimuksen päätutkimusongelmana oli selvittää:

Onko normaalin päiväkotiarjen lomassa tehtävillä tietoisuustaitoharjoituksilla vaikutuksia ryhmän käytökseen ja tunnelmaan?

Tutkimus tehtiin henkilökunnan näkökulmasta. Lapsiryhmän käytöstä havainnointiin muun päivähoidon toiminnan ohessa. Tutkimuksessa otettiin huomioon myös lasten mielipide harjoitusten mielekkyydestä sekä vanhempien näkemys harjoitusten vaikutuksista.

4.2 Aineiston keruu

Ryhmän henkilökunta haastateltiin tutkimuksen aluksi. Haastattelussa (Liite 1) kysyttiin heidän mielikuvaansa tietoisuustaitoharjoituksista sekä mitä vaikutuksia he toivovat harjoituksista olevan lapsiryhmälle. Haastattelujen jälkeen lapsiryhmän

vanhemmille jaettiin tiedote (Liite 2), jossa kerrottiin tutkimuksen kulku sekä kysyttiin lupaa lasten havainnointiin.

Tutkimuksen toiminnallinen osuus sisälsi 5 tutkijan pitämää tietoisuustaitoharjoitukseen keskittyvää toimintatuokioita (Liite 3). Tuokiot toteutettiin pienryhminä, paitsi yksi harjoituskerta, joka pidettiin koko ryhmän metsäretken yhteydessä. Pienryhmissä oli mukana kerrallaan 4–8 lasta. Ryhmien kokoonpano vaihteli eri toimintakerroilla. Myös lapsiryhmän mukana oleva ryhmän työntekijä saattoi olla joka tuokiolla eri.

Toimintatuokioiden kesto vaihteli 15–40 minuuttiin riippuen lapsiryhmän keskittymiskyvystä ja keskusteluhalukkuudesta. Pienempien lasten tuokiot kestivät yleensä vain 15 minuuttia, jos lapset oli jaoteltu ikäryhmittäin. Toimintatuokiot oli suunniteltu etukäteen ja ne toteutettiin suunnitelmien mukaan. Muutaman pienryhmän kanssa harjoituksia jouduttiin yksinkertaistamaan, jotta lapset jaksoivat keskittyä niihin. Tuokiot sisälsivät erilaisia tietoisuustaitoharjoituksia. Tuokiolla tehtiin mm. hengitysharjoituksia sekä herkistettiin eri aisteja tuoksujen, äänien ja muotojen avulla. Lapset tutustuivat myös kehollisiin harjoituksiin eläinjoogan avulla.

Toimintatuokioiden aluksi kartoitettiin lapsiryhmän mieliala tunnekorttien avulla. Tunnekorteissa oli käytössä ilo, suru, viha ja jännitys. Lapset saivat kertoa myös sanallisesti tuntemuksiaan. Tuokion lopuksi sama kysely uusittiin ja tulokset dokumentoitiin.

Tuokioiden tarkoituksena oli näyttää sekä ryhmän henkilökunnalle, että lapsille erilaisia tapoja harjoitella tietoista läsnäoloa. Esimerkkituokioiden jälkeen ryhmä harjoitteli itsenäisesti kolme viikkoa. Henkilökunta kirjasi ylös pitämänsä harjoitteluhetket, sekä miten harjoittelu vaikutti ryhmän ilmapiiriin. Henkilökunta dokumentoi myös lasten kommentteja harjoituksista. Harjoittelujakson jälkeen ryhmän henkilökunta haastateltiin uudestaan (Liite 4). Tutkimuksen lopuksi kysyttiin myös vanhempien näkemys tietoisuustaitoharjoitusten vaikutuksista kotiloissa (Liite 5).

4.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksessa ei saisi olla virheitä, mutta silti tutkimusten luotettavuus vaihtelee. Laadullisen tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia voi olla vaikea määrittää, sillä ihmisten toimintaa koskevat kuvaukset ovat yksilöllisiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–233.)

Tutkimuksen validiteetti kuvaa sitä, mitataanko tutkimuksella mitä on ollut tarkoitus mitata. Validiteetti voidaan jakaa vielä ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti kuvaa tutkimuksen yleistettävyyttä. Yleistettävä tutkimus voidaan tehdä uudelleen ainakin tietylle ryhmälle. Sisäinen validiteetti kuvaan tutkimuksen omaa luotettavuutta. Tutkimuksen käsitteet, mittarit ja otanta pitää olla seläiset, jolla tulokset on voitu saada aikaiseksi. (Metsämuuronen 2006, 48.)

Tutkimuksen reliabiliteetilla määritellään tutkimuksen toistettavuus (Metsämuuronen 2006, 58). Jotta tutkimus olisi reliaabeli, sen pitäisi antaa toistettavia, eikä sattuman varaisia tuloksia.

Tutkimuksen materiaali kerättiin haastattelemalla ja havainnoimalla. Saatu aineisto dokumentoitiin. Dokumentoidusta aineistosta voidaan tarkistaa tulkinnat. Kahden aineistonkeruumenetelmän käyttö lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen kulku on kuvattu tarkasti, joten se on toistettavissa.

Tutkimus tehtiin sosiaalialan ammatillisten eettisten ohjeiden mukaisesti (Talentia 2013). Lasten vanhemmille kerrottiin ennen tutkimuksen aloitusta tutkimuksen kulku ja sen tarkoitus. Lasten vanhemmat saivat päättää, osallistuuko lapsi toimintaan. Jokainen lapsi sai myös itse jäädä pois harjoituksista niin halutessaan. Kaikille ryhmän lapsille annettiin tasavertainen oikeus osallistua toimintaan.

5 AINEISTON ANALYYSI

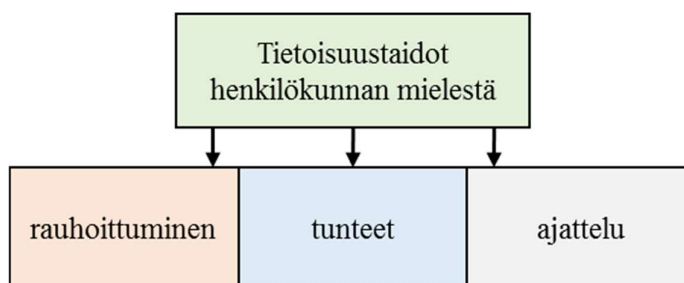
Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia henkilökunnan mielipidettä tietoisuustaitoharjoitusten hyödyistä ja mahdollisuudesta käyttää niitä luontevasti osana päiväkodin toimintaa. Henkilökunta haastateltiin tutkimuksen alussa ja lopussa. Lapsiryhmän toimintaa havainnoitiin koko tutkimuksen ajan. Tutkimuksen lopuksi myös lasten vanhemmilta kysyttiin havaintoja harjoitusten vaikutuksista.

5.1 Henkilökunnan asenne ja odotukset projektilta

Henkilökunnan asenne tietoisuustaitoharjoituksia kohtaan kysyttiin alkuhaastattelun avulla. Haastattelut toteutettiin yksitellen teemahaastatteluin. Jokaiselta työntekijältä kysyttiin samat kysymykset. Henkilökunnan vastaukset litteroitiin.

5.1.1 Tietoisuustaidot henkilökunnan mielestä

Aluksi henkilökunnalta kysyttiin mielikuvaa siitä, mitkä asiat kuuluvat tietoisuustaitoharjoituksiin. Kaikki kolme työntekijää vastasivat kysymykseen (ks. kuvio 3).



Kuvio 3. Tietoisuustaidot henkilökunnan mielestä.

Rauhoittuminen. Henkilökunta nosti selkeimmin esille tietoisuustaitojen rauhoittavan vaikutuksen.

”Lapsen kohdalla että pysäyttää lapsen siihen hetkeen ja että lapsi itse huomioisi mitä nyt tapahtuu.”

Tunteet. Myös tunteet ja niiden nimeäminen koettiin oleellisena osana tietoisuustaitoja.

”Jotenkin mä aattelen. Se on niin ku miten itsensä tunteensa kokee... Lapsi voi itse sanoa miltä tuntuu.”

Ajattelu. Tietoisuustaidot yhdistettiin myös ajatteluun. Tietoisuustaidot voisi tarkoittaa ajattelua ja mieleen tulevien asioiden pohtimista.

”Kai se on sellaista ajattelemisen ajattelemista. Siis rauhoittumista siihen mitä tekee, sanoo ja ajattelee.”

Henkilökunnalla oli selvästi käsitys siitä mitä asioita tietoisuustaidot sisältävät. Tietoisuustaidot opettavat huomaamaan oman kehon tuntemukset, tunteet ja ajatukset. Hetkeen pysähtyminen rauhoittaa ihmisen tiedostamaan itsensä ja ympäristönsä. (ks. kohta 2.)

5.1.2 Henkilökunnan kokemukset tietoisuustaitoharjoituksista

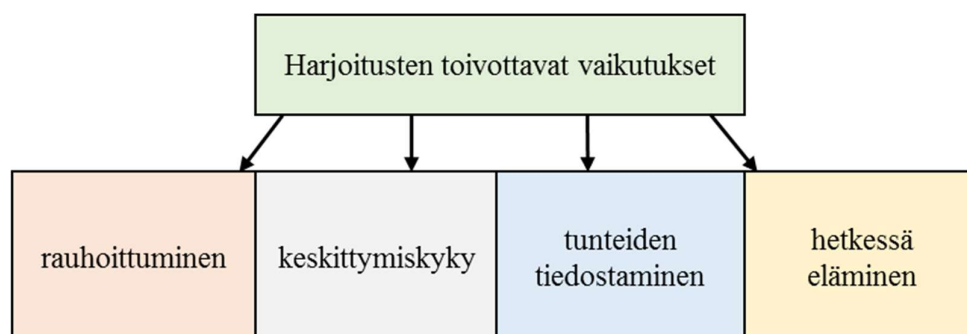
Kaikki kolme henkilökunnan jäsentä vastasivat kysymykseen, olivatko he harjoitelleet aiemmin tietoisuustaitoja. Kaksi työntekijää vastasi, että he eivät ole harjoitaneet tietoisuustaitoja aiemmin. Yksi työntekijä kertoi, että hän ei ole tehnyt tietoisuustaitoharjoituksia, mutta lisäsi kuitenkin kokeilleensa joitakin siihen liittyviä asioita. Hän nimesi joogan ja meditaation sekä erityisesti kynttiläharjoittelun.

”No ei oikeastaan. Jonkin verran olen joogannut. aika vähän kuitenkin. Vähän meditaatiota ja sellaista kynttiläjuttua.”

Henkilökunnan vastauksista voidaan päätellä, että he eivät olleet aiemmin harjoitelleet tietoisuustaitoja kovinkaan paljon.

5.1.3 Harjoitusten toivottavat vaikutukset

Koko henkilökunta vastasi kysymykseen, jossa kysyttiin mitä hyötyä he uskovat tietoisuustaitoharjoittelusta olevan. Henkilökunta uskoi, että tietoisuustaitoharjoituksista voisi olla monenlaista hyötyä, jonka voisi huomata päiväkodin arjessa (ks. kuvio 4).



Kuvio 4. Harjoitusten toivottavat vaikutukset.

Rauhoittuminen. Yleisin teema oli rauhoittuminen. Henkilökunta uskoi, että harjoittelun hyödyt tulevat näkymään erityisesti lasten rauhallisempana käytöksenä ja keskittymiskyvyn parantumisena.

”Pystyis jotenkin ehkä paremmin niinku rauhoittuun.”

Keskittymiskyky. Seuraavana teemana henkilökunnan vastauksista voitiin nostaa esiin keskittymiskyky. Henkilökunta toivoi myös, että rauhoittumisen myötä lapset oppisivat keskittymään paremmin tekemiseensä.

”No varmaan just siihen keskittymiseen ja rauhoittumiseen.”

Tunteiden tiedostaminen. Kolmantena teemana vastauksista voitiin nimetä tunteiden tiedostaminen. Tunteiden tiedostaminen, nimeäminen ja käsittely koettiin ryhmässä tärkeänä asiana. Ryhmässä harjoiteltiin tutkimusprojektin kanssa samaan aikaan erityisesti tunnetaitoja ja ristiriitatilanteiden selvittämistä.

”Näyttää milta niistä tuntuu ja niiden omaa tunnetilaa.”

Hetkessä eläminen. Neljäntenä teemana vastauksissa esiintyi hetkessä eläminen. Henkilökunta toivoi, että harjoitusten myötä lapset oppisivat nauttimaan vallitsevasta hetkestä, eivätkä miettisi aina mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan.

” Ehkä lapsikin pystyy enemmän rauhoittuun että nyt me tehdään tätä yhtä asiaa. Usein toimintahetkissäkin mietitään mitä seuraavaksi tehdään ja lapsi oppisi myös nauttimaan siitä hetkestä että ei tarvi miettiä seuraavaa juttua.”

Henkilökunnan vastauksista voidaan päätellä, että tietoisuustaitoharjoittelun vaikutukset tulisivat henkilökunnan mielestä näkymään lapsiryhmän käytöksessä. Harjoittelun hyödyt näkyisivät lasten käytöksen rauhoittumisena sekä parempana keskittymiskyynä (ks. kohta 2.2). Tunteiden säätelyn kehittyminen helpottaisi myös ristiriitatilanteiden selvittämistä.

5.1.4 Henkilökunnan motivaatio

Henkilökunta oli erittäin motivoitunut kokeilemaan tietoisuustaitoharjoituksia lapsiryhmässään. Kuviossa 5 henkilökunnan motivaatio on kuvattu numeraalisesti.

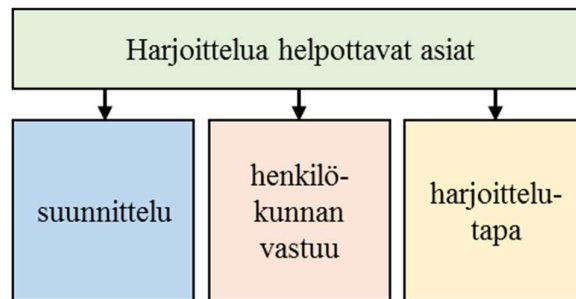


Kuvio 5. Henkilökunnan motivaatio.

Vastauksista voidaan päätellä, että henkilökunta oli innostunut tietoisuustaitojen harjoittelusta. Korkean motivaation voidaan uskoa auttavan siihen, että harjoituksia tulee tehtyä säännöllisesti. Henkilökunnan motivaatiota laski kuitenkin hieman päiväkodin päivien kiireisyys. Henkilökuntaa mietitytti, miten harjoitukset ehdittäisiin pitää riittävän usein.

5.1.5 Harjoittelua helpottavat asiat

Alkuhaastattelun lopuksi henkilökunnalta kysyttiin asioita, jotka voisivat kannustaa päiväkotiryhmää harjoitteluun. Koko henkilökunta vastasi kysymykseen, mutta jokaisen vastaus sisälsi enemmänkin harjoittelua helpottavia asioita kuin syitä, jonka takia harjoituksia tulisi tehtyä ryhmässä. Henkilökunnan vastauksissa esiintyi kolme teemaa, joista heidän mielestään voisi olla apua harjoittelussa (ks. kuvio 6).



Kuvio 6. Harjoittelua helpottavat asiat.

Suunnittelu. Yleisimpänä teemana vastauksista voitiin nimetä suunnittelu. Tietoisuustaitoharjoitusten lisääminen viikkokalenteriin koettiin yhtenä ratkaisuna arjen kiireen hallinnassa.

” Suunnitella täytyy tietysti se päivä ja viikko.”

Henkilökunnan vastuu. Seuraavana teemana vastauksissa esiintyi henkilökunnan vastuu. Henkilökunta koki, että heidän pitää itse ottaa vastuu aikataulun suunnittelusta ja suunnitelmiin sitoutumista painotettiin.

”No sillä että sille antaa tilaa ja aikaa... Meidän aikuisten pitää päättää että me annetaan se aika ja tila... Me ollaan valmiita lohkaisemaan se aika.”

Harjoittelutapa. Kolmantena teemana haastatteluista nousi esiin erilaiset harjoittelutavat. Henkilökunnalla oli hieman erilaiset näkemykset siitä, miten harjoituksia voitaisiin tehdä päiväkotiryhmässä. Osa henkilökunnasta uskoi, että pienille ja lyhytkestoisille harjoituksille olisi helpompi löytää aikaa.

”Pitäis ne pieninä hetkinä, se olis asian ydin tässä. Ei mitään hirveen pitkiä tuokioita.”

Osa oli puolestaan sitä mieltä, että tietoisuustaitoharjoitukset voisivat saada ryhmän toiminnassa isonkin roolin.

”Me saatais ihan rauhassa aina paneutua yhteen asiaan... Mun puolesta tälle vois antaa kokonaisen viikon.”

Henkilökunnan vastauksista voidaan päätellä, että päiväkotipäivän kulku pitää suunnitella huolellisesti, jotta tietoisuustaitoharjoitukset mahtuvat ryhmän ohjelmaan luontevasti. Henkilökunnan pitää myös sopia miten ja missä tilanteissa harjoituksia pidetään. Jos harjoituksia ei suunnitella lapsiryhmän ohjelmaan kiinteästi, on uhkana, että harjoittelu unohtuu täysin muun toiminnan viedessä ajan.

5.2 Tietoisuustaitojen harjoittelu päiväkodissa

Tutkimusjakso kesti kokonaisuudessaan 8 viikkoa. Viiden ensimmäisen viikon aikana ryhmässä pidettiin tutkijan johdolla 5 tietoisuustaitoharjoituksia sisältävää toimintatuokioita. Toimintatuokioiden tarkoituksena oli näyttää lapsiryhmälle ja henkilökunnalle esimerkkejä siitä, miten tietoisuustaitoja voidaan harjoitella.

Koko lapsiryhmä osallistui tietoisuustaitojen harjoitteluun, mutta kaikki lapset eivät olleet välttämättä päiväkodissa jokaisen tutkimustuokion aikana. Ryhmän 19 lapsesta 6 oli monikulttuurisista perheistä. Näiden lasten äidinkieli ei ollut suomi. Ryhmän ikäjakauma oli suuri, sillä nuorin lapsista ei ollut vielä täyttänyt 2 vuotta, kun vanhimmat lapset olivat jo yli 5-vuotiaita.

5.2.1 Ensimmäinen tuokio

Ensimmäinen tuokio toteutettiin ennakkosuunnitelman mukaan (Liite 3). Henkilökunta oli jakanut läsnä olevat 14 lasta kolmeen ryhmään ikä- ja kehitystason mukaisesti. Ensimmäisenä tuokio pidettiin henkilökunnan mielestä helpoimmalle ryhmälle. Ns. helpossa ryhmässä kaikki lapset puhuivat suomea ja olivat yleensä innostuneita osallistumaan kaikkeen toimintaan. Keskimmäiseen ryhmään oli koottu suomea toisena kielenä puhuvat lapset. Muutama lapsista puhui jo hyvin suomeakin, mutta muutama lapsista oli vasta kielenopiskelun alussa. Kolmas ryhmä sisälsi ryhmän pienimmät lapset. He olivat iältään noin 3-vuotiaita.

Tuokio aloitettiin siten, että lapsiryhmä istui lattialla piirissä tynnyjen päällä. Aluksi jokainen lapsi kertoi nimensä. Lapset saivat myös kertoa mielialansa tunnekorttien avulla tai kertoa omin sanoin, mitä hänelle kuului. Lasten mielialat ja kommentit dokumentoitiin.

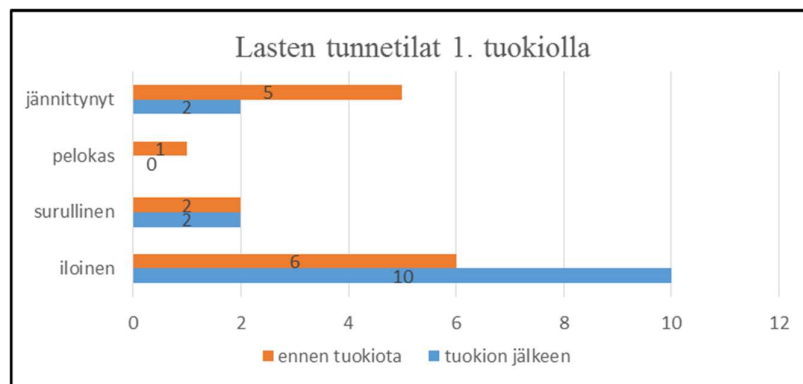
Ensimmäiseksi lapset tutustuivat soivaan kulhoon. Lapsia pyydettiin sulkemaan silmänsä ja kuuntelemaan tarkasti, kun kulho soi. Kun kulhon ääni sammui, he saivat nostaa toisen kätensä ylös sen merkiksi. Harjoitus tehtiin kahdesti, jotta jokainen lapsi sai aikaa sisäistää harjoituksen idean.

Toisena harjoituksena oli liikearpakuutio (ks. kuvio 1). Arpakuutiossa oli kuusi eri eläimen kuvaa. Lasten kanssa käytiin ensin kuvat läpi ja eläimet nimettiin. Samalla lapsilta kysyttiin heidän mielikuvaansa eläimestä: onko se rohkea, arka, pieni, iso tms. Arpakuution esittelyn jälkeen lapset saivat vuorotellen heittää arpakuutiota. Arpakuution liikkeet tehtiin yhdessä esimerkin mukaan.

Harjoitustuokio päätettiin hengitysharjoitukseen. Lapset kävivät selinmakuulle ja laskivat kätensä rinnalleen. Lapsia pyydettiin hengittämään rauhallisesti ja syvään. Hengityksen aaltoillessa seurattiin, nouseeko käsi rinnan mukana. Tuokio päätettiin piirissä istuen. Lopuksi keskusteltiin vielä mitä tuokiosta jäi mieleen ja miltä harjoitukset tuntuivat.

Ensimmäisen ryhmän tuokio kesti noin 40 minuuttia. Lapset olivat aktiivisesti ja puheliaasti mukana. Keskimmäisen ryhmän tuokio vei noin 30 minuuttia. Tämän ryhmän lapsia jouduttiin ohjaamaan enemmän sekä sanallisesti että esimerkkiä näyttäen, mutta tuokiolla saatiin ihan hyvä vastavuoroinen kommunikaatio aikaiseksi. Viimeisen ryhmän tuokio kesti noin 20 min. Ryhmä oli aika hajanainen ja tehtävät jouduttiin tekemään melko nopeassa tempossa, jotta tilanne pysyi hallinnassa. Viimeisessäkin ryhmässä oli hyvin mukana olevia lapsia, mutta tunnelma oli melko levoton.

Lapset tunnustivat hyvin tunnekortit (ks. kuvio 2) ja pitivät niistä. Mielialakartoitus tuntui kuitenkin tilannetta havainnoiden henkilöiden mielestä vääristyneeltä. Osa lapsista ihastui selvästi itkevään tyttöön (surullinen mieliala) ja näytti sitä, vaikka lapsen oma olemus ja toiminta ei vaikuttanut yhtään surulliselta. Lasten itse ilmoittama tunnetila kirjattiin kuitenkin ylös (ks. kuvio 7).



Kuvio 7. Lasten tunnetilat ensimmäisellä tuokiolla.

Tuokioista jäi kaikille positiivinen ja hyvä olo. Henkilökunta piti tuokioita onnistuneina. He olivat yllättyneitä siitä, miten hyvin lapsiryhmä oli mukana tuokioilla. Sama henkilökunta oli työskennellyt lapsiryhmän kanssa jo puolen vuoden ajan, joten heillä oli melko selkeä näkemys, miten lapsiryhmä yleensä käyttäytyi eri tilanteissa.

Tuokiot sujuivat hyvin ja tuokioista jäi positiivinen ja kannustava olo. Lapsiryhmä käyttäytyi rauhallisemmin kuin ennakkotietojen mukaan oli oletettu. Iän ja kielitaidon mukaan jaotellut pienryhmät tuntuivat helpoimmilta ohjata. Ensimmäisen kerran kokemusten perusteella oli helppo suunnitella toisen tuokion ohjelmaa. Lasten heikko kielitaito ja sen myötä vähäpuheisuus oli hieman yllättävää, joten seuraavalle toimintakerralle mietittiin selkeämpiä ja havainnollistavampia ohjeita.

5.2.2 Toinen tuokio

Toinen tuokio toteutettiin ennakkosuunnitelman mukaisesti (Liite 3). Paikalla olivat 15 lasta jakautuivat pienryhmiin hieman sattumanvaraisesti, sillä osa lapsista oli tulossa vasta myöhemmin päiväkotiin. Ryhmät olivat sen takia ikä- ja taitotasoiltaan erilaiset kuin ensimmäisellä kerralla. Tuokioilla oli kerrallaan mukana 5–7 lasta, ryhmän henkilökunnasta yksi työntekijä ja tutkija.

Lapset tulivat innokkaasti mukaan toimintaan. Tällä kerralla kaikki tuokiot kestivät vain noin 20 minuuttia. Tuokioiden teemana oli näkö-, tunto- ja hajuaiistiharjoitukset. Tuokio aloitettiin täysin samoin kuin ensimmäisellä kerralla. Alkurutiinien eli tunnetilakartoituksen ja soivan kulhon kuuntelun jälkeen pelattiin ”Kim-leikkiä” muistipelikorteilla. Toisena näkö- ja tuntoaistin harjoitteena otettiin ”Tarkkaan katsominen”. Jokaiselle lapselle annettiin erivärinen ja erikokoinen legopalikka. Lapsia pyydettiin tutustumaan todella tarkasti omaan palikkaansa sekä katsoen että tunnistellen. Tarkastelun jälkeen palikat kerättiin pois lapsilta yhteen kasaan, jonka jälkeen lapsia pyydettiin etsimään kasasta oma palikkansa. Harjoituksen jälkeen

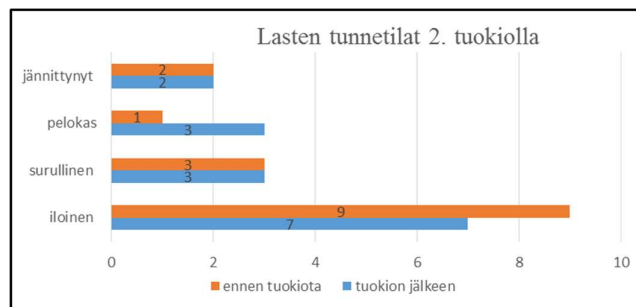
keskusteltiin mistä asioista oman palikan saattoi tuntea ja oliko oman palikan tunnistaminen vaikeaa.

Hajuaistia harjoiteltiin tuoksupullojen avulla. Pulloissa oli näytteitä erilaisista tuoksuista: ruusu, piparminttu, suopursu ja kaneli. Tuoksuja haisteltiin ja keskusteltiin mitä muistoja ja mielikuvia hajut tuovat mieleen. Kuinka kauas mieli voi matkustaa pelkän hajumuiston varassa? Lopuksi hajut tunnistettiin ja nimettiin.

Tuokion lopuksi tehtiin samankaltaisen hengitysharjoitus kuin ensimmäisellä kerralla. Apuna vatsan päällä käytettiin omaa unikaveria. Unikaverin liikettä seurattiin vatsan päällä, kun hengitettiin syvään ja rauhallisesti. Tuokio päätettiin samoin kuin ensimmäisellä kerralla eli juteltiin mitä tuokiosta jäi mieleen ja kyseltiin lasten tunnetilat.

Lapset olivat tälläkin kerralla hyvin keskittyneitä ja motivoituneita harjoituksiin. Spontaania puhetta oli vähän ja yleensä samat lapset vastasivat kysymyksiin. Osa lapsista oli koko tuokion ajan täysin hiljaa. Lapset vaikuttavat iloisilta, rennoilta ja käyttäytyivät itselle tyypilliseen tapansa. Osa pyöri tyynyllään tai kävi välillä makuulle. Kiusaamista tai hännäämistä ei esiintynyt yhdenkään tuokion aikana.

Lapset osasivat kertoa hyvin tunnetiloistaan kuvakorttien avulla. Osa lapsista osasi kertoa sanallisesti esim. ”olen surullinen”. Kysyttäessä haluaako hän kertoa syytä suruunsa, lapsi vastasi: ”sisko kiusasi aamulla”. Jännittynyttä tunnetilan syytä lapset eivät halunneet kertoa. Lasten tunnetilat tuokion jälkeen olivat vaihtelevia (ks. kuvio 8).



Kuvio 8. Lasten tunnetilat toisella tuokiolla.

Tuokion jälkeen lapset lähtivät innokkaina seuraavaan toimintaan, joka tarkoitti leikkimään siirtymistä tai ulos menoa. Osa lapsista muuttui heti tuokion jälkeen energiseksi ja vallattomaksi, vaikka itse tuokiolla he olivatkin olleet hyvin rauhallisia.

Tuokio sujui jopa paremmin kuin ensimmäisellä kerralla. Tähän saattoi vaikuttaa ensimmäisen tuokion onnistumisen kokemus, joka antoi varmuutta ja luottamusta toiminnalle. Hengitysharjoitus sujui tällä kerralla paremmin, kun vatsan päällä oli konkreettinen ja tuttu esine unikaverin muodossa.

Tuokiolle varatut leikit vaikuttivat olevan lapsiryhmälle yllättävän helppoja. Kimleikki ja legopalikan tunnistaminen olivat kaikille lapsille helppoa. Tuoksunäytteiden haistelu vaikutti olevan osalle lapselle haastavaa. Osa lapsista koki pelkän hajuaistin käyttämisen hankalana. Kun harjoitusta toistettiin, saivat kaikki lapset kuitenkin onnistumisen kokemuksia.

Koska tämän tuokion harjoitukset vaikuttivat helpoilta, seuraavan kerran harjoitukseen päätettiin valita vähän haastavampia tehtäviä.

5.2.3 Kolmas tuokio

Kolmannelle tuokiolle suunniteltiin astetta haastavampia harjoituksia (Liite 3.). Ryhmälle ilmoitettiin etukäteen, että ensimmäiseen ryhmään voisi valikoida ryhmän isoimmat lapset. Ensimmäisessä ryhmässä oli mukana 7 lasta. Tuokio tehtiin

ennakkosuunnitelman mukaan, vaikka osa lapsista käyttäytyi aika levottomasti. Tuokion aloitus toteutettiin samoin kuin aiemmilla kerroilla.

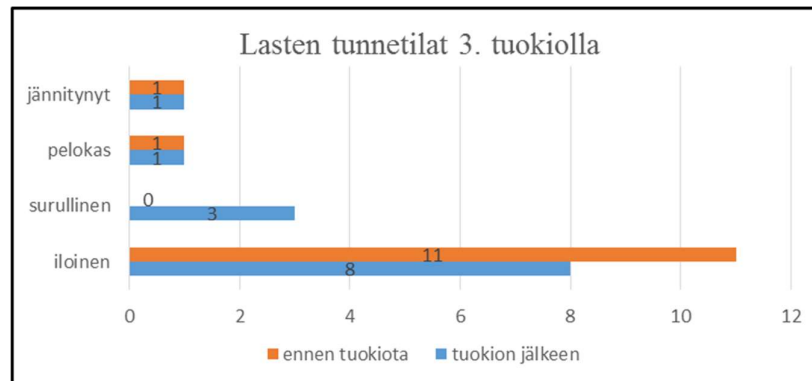
Tällä kerralla tehtiin jo tuokion aluksi hengitysharjoitus. Harjoituksen apuna käytettiin paperivenettä ja mielikuvaa aalloilla keinuvasta veneestä. Hengitystä rytmittämällä vene keinui rauhallisesti. Kun hengitys kiivastui, vene joutui myrskyyn.

Toisena harjoituksena oli tietoinen kävely. Tietoista kävelyä harjoiteltiin cd-levyn ”Mindfulness lapsille” avulla. Cd-levyn avulla harjoiteltu ”tiedostava kävely” oli aivan liian haastava osalle lapsista. Muutama lapsi teki harjoituksen kuitenkin hyvin keskittyneesti. Seuraavaksi tehtiin toinen liikunnallinen harjoitus. ”Jähmety ja sula” -leikissä lapset juoksivat villisti tilassa. ”Jähmety” kehotuksen jälkeen lapset jähmettyivät ja ”su-la” huudon jälkeen he alkoivat taas juosta. Harjoituksen jälkeen pohdittiin yhdessä miltä jähmettyminen tuntui? Miten tunne erosi sulana olostaa? Leikki onnistui ihan hyvin, vaikka tila olikin melko ahdas. Kolmantena harjoituksena tehtiin ensimmäiseltä kerralta tuttuja liikearpakuutioliikkeitä.

Tuokion lopuksi tehtiin vielä toinen hengitysharjoitus: ”hengityksen avautuva kukka”. Lapsille kerrottiin, että kämmenen alla piilossa oli hengityskukka, joka alkaisi avautua hiljaisuudessa. Kun lapset rauhoittuivat, kukka alkoi avautua. Sisäänhengityksellä kämmen ja sormet avautuivat ja uloshengityksellä sulkeutuivat. Lapset saivat avata myös omia kämmenkukkia. Hengitysharjoitukset koettiin hieman haastavina, mutta osa lapsista pääsi niissäkin rauhoittumisen tilaan saakka.

Päivän toisessa ryhmässä oli 8 pienehköä lasta. Tuokion alussa päätettiin, että suunniteltua tuokionkulkua muokataan. Tuokiolta jätettiin ”tiedostava kävely” ja ”jähmety ja sula”-leikit pois. Lapset olivat innoissaan mukana kummassakin hengitysharjoituksessa sekä liikearpakuutiossa.

Lasten tunnetilat olivat ennen tuokioita tosi korkealla, mutta tuokion jälkeen melkoni koki olonsa surulliseksi (ks. kuvio 9).



Kuvio 9. Lasten tunnetilat kolmannella tuokiolla.

Tuokion jälkeen pohdittiin, miksi lasten mielialat laskevat tunnekorttien mukaan tuokion lopuksi. Voiko syynä olla epätietoisuus seuraavasta tapahtumasta: ollaanko menossa ulos, vessaan vai syömään. Vai onko syynä todellinen rentoutuminen ja uskallus kertoa miltä itsestä oikeasti tuntuu? Yhtenä syynä mielialavalintaan voi tietysti olla myös lasten yleinen tapa matkia sitä mitä muut tekevät. Jos edellinen vastaaja valitsee surullisen kuvan, on seuraavallakin usein sama valinta.

Tuokion harjoitukset olivat selkeästi aiempaa vaikeampia, joka näkyi lapsiryhmän käytöksessä. Lapset eivät motivoituneet pitkäkestoisiiin ja vähän hitaasti eteneviin harjoituksiin, joten tunnelma oli levoton, kun lapset eivät sitoutuneet tehtäviin. Ryhmän lapset eivät pystyneet keskittymään cd-levyltä tuleviin ohjeisiin, vaan olisivat vaatineet konkreettisempaa ja tiiviimpää ohjausta. Olikin hyvä muokata tuokion ohjelmaa päivän toiselle ryhmälle, jotta saatiin tällekin kerralle onnistumisen kokemus.

Tuokion lopuksi tehty hengitysharjoitus ”hengityksen avautuva kukka” oli yllättäen varsinkin pienemmille lapsille todella mieluinen. Ehkä kukan konkreettinen avautuminen ja sulkeutuminen helpottivat hengityksen tahdittamista ja teki tilanteesta lapsille miellyttävän.

5.2.4 Neljäs tuokio

Neljäs tuokio toteutettiin koko ryhmän (18 lasta) voimin metsäretkenä. Ajatuksena oli tehdä tietoisuusharjoituksia metsässä etukäteissuunnitelman (Liite 3.) mukaan. Tarkoituksena oli haistella metsän tuoksuja, tunnustella puita/käpyjä/kiviä, tarkkailla värejä, kuunnella metsän ääniä ja puhallella saippuakuplia.

Ryhmä oli ensimmäistä kertaa Vaasan Edvininpolulla. Matka oli melko pitkä (yli 1km) lapsiryhmälle, joka ei ollut tottunut kävelemään kuin lyhyitä matkoja. Jo kävely matka tuntui monesta lapsesta ikävälle ja jonossa kulkeminen tuntui vaikealle.

Edvininpolulla oli metsäympäristössä esineitä patsaiden ja sotarekvisiitan muodossa. Lapsiryhmä ei rauhoittunut koko retken aikana kuin pieniksi hetkiksi tarkkailemaan ympärillä olevaa luontoa. Pääasiallinen toiminta oli säntäily, huutelu ja patsaissa kiipeily. Vain muutama lapsi innostui välillä tutkimaan myös muuta ympäristöä kuin rakennettuja juttuja. Retkelle suunniteltu ohjelma jouduttiin jättämään väliin, sillä lasten mielenkiinto ei pysynyt aikuisen ohjauksessa. Eväiden syönti sujui kuitenkin rauhallisesti.

Lapsiryhmä oli käynyt alkusyksyllä säännöllisesti metsäretkellä päiväkodin lähellä sijaitsevassa pienessä metsäalueessa. Nyt sitä aluetta ei voitu käyttää, sillä toinen päiväkotiki oli menossa retkelle samaan aikaan. Tietoisuustaitoharjoitukset olisivat kuitenkin toimineet paremmin tutussa ympäristössä tai jopa päiväkodin takapihalla. Nyt matkan rasitus ja Edvininpolun uutuuden viehätys veivät huomion muusta luonnon ihmettelystä.

Retki oli kuitenkin mukava, vaikka suunniteltua ohjelmaa ei saatukaan vietyä läpi. Lapset viihtyivät metsässä ja ryhmän henkilökunta sai kokemuksen pidemmästä retkestä.

Metsäretkikokemus oli antoisa, vaikka etukäteen tehdyt suunnitelmat eivät toimineetkaan. Tästä kokemuksesta voidaan ottaa opiksi ja seuraavalla tietoisuustaitoihin keskittyvällä metsäretkellä lapsiryhmä pitäisi jakaa selkeämmin pienryhmiin. Pienryhmissä lapset pystyisivät paremmin keskittymään ympäristön tarkkailuun, kun häiriötekijöitä olisi vähemmän.

Retki osoitti myös sen, miten tärkeää on opetella lapsiryhmän kanssa ensin pitkäkestoisempaa kävelyä, ennen kuin suunnittelee retken ohjelmaksi muutakin keskittymistä vaativaa. Nyt pitkäköön kävelymatkan raskaus väsytti monta lasta, joten voimia ei jäänyt muuhun hallittuun toimintaan.

5.2.5 Viides tuokio

Viimeinen ohjauksetta toteutettiin suunnitelman mukaisesti (Liite 3.). Lapset (16kpl) oli jaettu kolmeen ryhmään. Ensimmäisenä oli pienimpien lasten ryhmä, muut ryhmät olivat sattumanvaraisia. Tuokiot aloitettiin tälläkin kerralla samalla tavalla kuin aiemminkin.

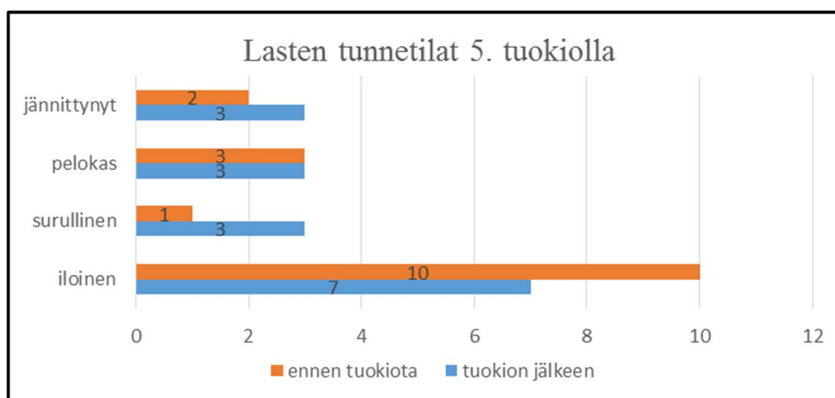
Tällä kerralla harjoitettiin aistien käyttöä. Tuokiolla tehtiin ”Perinteinen tietoisien läsnäolon harjoitus” rusinan avulla ja se toimikin todella hyvin. Rusinaa tutkittiin monella tavalla ja sen väriä, muotoa, painoa, tuoksua ja ääntä testattiin. Lopuksi rusina laitettiin suuhun, jossa sitä tunnusteltiin, imettiin ja lopulta puraistiin. Tämän jälkeen lapsille annettiin lupa nielaista tuote heti kun, he niin halusivat tehdä. Harjoitus oli lapsille todella mieluinen ja myös ryhmän henkilökunta piti siitä. Kaikkien yllätykseksi vain yksi lapsi söi rusinansa ennen kuin harjoitus ehdittiin aloittaa.

Seuraavaksi harjoitettiin kuuloaistia. Lapsia pyydettiin sulkemaan silmänsä, jotta korvat herkistyvät kuuntelemaan ympäristön ääniä. Montako erilaista ääntä lapsiryhmä voi erottaa? Tuokiolla kuunneltiin myös äänitiedostoista luontoääniä. Äänistä yritettiin päätellä, minkälaisesta ympäristöstä ne ovat lähtöisin. Minkälaiselta tuntuisi olla juuri sen kuuloisessa paikassa? Myös kuunteluharjoitus sujui lasten kanssa hyvin.

Lopuksi tehtiin kehorentous ”Lasten mindfulness”- levyn avulla. Kehorentoutuksessa käytiin koko keho läpi jännittäen ja rentouttaen se alue kerrallaan.

Loppupiiirissä juteltiin vielä mitä tuokiosta jäi mieleen ja miltä harjoitukset tuntuivat. Osa lapsista oli selkeästi aktiivisemmin mukana keskusteluissa kuin toiset. Viimeinen pienryhmä oli levottomin, vaikka siinä oli ryhmän isoimpia lapsia. Rentoutusharjoitus vaikutti olevan monelle lapselle haastava. Mielikuvaksi jäi kuitenkin, että lattialla selinmakuu ja rauhoittuminen olivat lapsille helpompaa viidennellä tuokiolla kuin ensimmäisillä harjoituskerroilla.

Lapset valitsivat tunnekorteista monenlaisia tunteita (ks. kuvio 10).



Kuvio 10. Lasten tunnetilat viidennellä tuokiolla.

Moni lapsi muisteli tuokion lopulla riitatilanteita tai pelkojaan ja nimesi tunteensa syyn. Pelon syynä oli esim. ”koiran pureminen”.

Viimeisen tuokion harjoitukset olivat lasten ja henkilökunnan mielestä kivoja. Tuokiolla oli miellyttävä ja keskittynyt tunnelma. Lapset käyttäytyivät kuitenkin jo vapautuneemmin tuokiolla, kun ensimmäisillä kerroilla. Tämä toi positiivisena vaikutusta.

tuksena vuorovaikutuksellisempaa toimintaa, mutta myös enemmän häiriökäyttäytymistä. Lapset jaksoivat kuitenkin edelleen keskittyä toimintaan yllättävän hyvin eikä riitelyä tai kinastelua ollut vielääkään lasten keskuudessa.

Tuokion kaikki harjoitukset olivat lapsiryhmän lapsille sopivia. Varsinkin rusinan syönti- harjoituksen koettiin olleen lapsille mieluinen. Oli yllättävää huomata, miten hyvin lapset jaksoivat olla mukana tutkimassa ja ihmettelemässä yhtä rusinaa. Myös kuuloaistiharjoitus oli lapsille mieluinen ja sai aikaan keskustelua. Ukkosmyrskyn kuuntelu sai lapset kertomaan myös muista peloistaan ja muistoistaan.

5.3 Yhteenveto ohjatuista tuokioista

Henkilökunta ja tutkija tekivät lapsiryhmän käyttäytymisestä havaintoja ohjattujen tuokioiden aikana. Henkilökunta havainnoi ryhmän toimintaa ja tunnelman muutosta myös muun päivähoitopäivän aikana. Tutkija havainnoi lapsiryhmää vain ohjaustuokioiden aikana, joten hän ei ollut havainnoimassa sitä, miten lapsiryhmän yleinen tunnelma muuttui harjoitusten vaikutuksesta.

Tietoisuustaitotoimintatuokioita havainnoimalla voitiin huomata, että lapset pitivät harjoituksista. Osa harjoituksista oli vaikeita, mutta tunnelma pysyi silti rauhallisena ja keskittyneenä. Lapset olivat iloisia, hymyileviä ja tyytyväisen oloisia tuokioilla. He kertoivat myös sanallisesti pitävänsä harjoituksista.

Tutkijan pitämillä tuokioilla kysyttiin lasten mielialaa tunnekorttien avulla. Tunnekortteina käytettiin Suomen mielenterveysseuran (Mieli 2016) varhaiskasvatukseen suunnattuja tunnekortteja. Korteista käytössä oli peloissaan, surullinen, iloinen ja jännittynyt. Lasten tunnetilat olivat iloisempia ennen tuokiota kuin tuokion jälkeen.

Jännittyneiden lasten lukumäärä pysyi vakiona jokaisessa tuokiossa. Jännitys ei myöskään usein hälventynyt tuokion aikana. Surullinen tunnetila lisääntyi ohjattujen tuokioiden myötä ja varsinkin tuokion jälkeen se ilmoitettiin melko usein tunnetilaksi.

Tuokioiden lopuksi lapset halusivat yleensä kertoa enemmän syitä valitsemaansa mielialaan. Surun syynä saattoi olla:

”veli kiusasi aamulla” tai ”sisko puri käteen.”

Pelon syyksi saatettiin nimetä:

”mörkö”, ”pimeä” tai ”myrsky”.

Lasten sanallisista mielialaperusteluista ei voinut nähdä syy-yhteyttä mihinkään ohjatun tuokion teemaan tai harjoitukseen.

Lasten tietoisuustaitoharjoituksissa käytetään paljon vuorovaikutusta ja toivotaan vastavuoroista kommunikointia. Tutkimusryhmän lapset eivät olleet kovin puheli-aita, joten keskustelut olivat lyhyitä ja aikuisen johdattelemia. Lasten mielipidettä harjoituksista ei ollut siten kovin helppoa kartoittaa.

Henkilökunnan havaintojen mukaan lapset olivat tuokioiden jälkeen iloisia, kovaäänisiä ja liikkuvaisia. Vaikka tuokiot sujuivat hyvin rauhallisissa tunnelmissa, ei se näkynyt lasten käytöksessä mitenkään myöhemmin. Henkilökunnan mielestä lapset olivat jopa normaalia riehakkaampia heti tuokioiden jälkeen ja riehakkuus saattoi näkyä vielä myöhemminkin samana päivänä.

5.4 Ryhmän itsenäinen harjoittelu

Tutkijan pitämien tuokioiden lisäksi ryhmä harjoitteli tietoisuustaitoja itsenäisesti. Harjoituksia ei tehty joka päivä, mutta kuitenkin viikoittain. Harjoituksia tehtiin sekä pienryhminä että jonkin verran koko ryhmän kanssa aamupiiri- ja odottelutilanteissa. Ryhmän henkilökunnasta jokainen toteutti harjoituksia lapsiryhmässä omalla tavallaan. Harjoitukset valikoituivat henkilökunnan oman mielenkiinnon ja näkemyksen mukaisesti. Harjoituksia saatettiin tehdä esim. liikuntahetkien yhteydessä. Osalla henkilökunnasta oli oma näkemys ryhmää innostavista harjoitteista ja

he sovelsivat omia ideoitaan, mutta osa halusi toteuttaa vielä tutkijan antamia esimerkkiharjoitteita.

”Olen yrittänyt vähissä määrin... Kyllä mä ole niitä ohjeitten mukaan oon tehnyt, mä olen vielä turvautunut niihin.”

”Mä sain monta ajatusta ja itsekin sai elämyksiä. Itekin nauttii harjoituksesta, oma innostus auttaa siihen että lapsetkin innostuu.”

Henkilökunnan pitämillä tietoisuustaitoharjoituksiin keskittyvillä pienryhmätuokioilla lapset käyttäytyivät henkilökunnan havaintojen mukaan samalla tavalla kuin tutkijan pitämillä tuokioilla. Tunnelma oli silloinkin tavanomaista rauhallisempi ja keskittyneempi.

”Kokeilin... tuokiota pienryhmälle, ne oli aivan samalla tavalla. Ne heti ties miten ollaan.”

Koko ryhmän harjoituksissa tunnelma kuitenkin häiriintyi herkästi. Monen lapsen oli vaikea keskittyä isossa ryhmässä, joten häiriökäyttäytymistä ilmaantui herkästi myös muussa kuin tietoisuustaitoihin keskittyvässä toiminnassa. Tällöin myös aikuisen rooli muuttui helposti rauhallisen tuokion pitäjäksi kurin ja järjestyksen palauttajaksi.

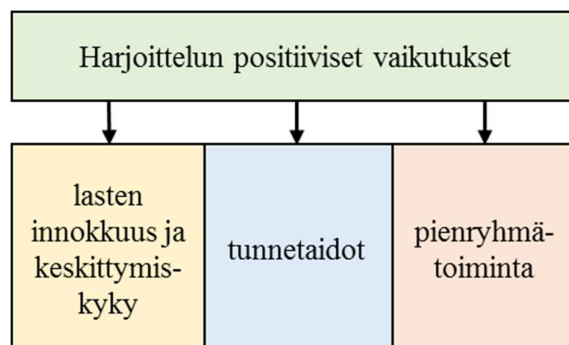
5.5 Henkilökunnan loppuhaastattelu

Loppuhaastattelut toteutettiin ryhmän omatoimisen harjoittelun jälkeen. Omatoimisen harjoittelu kesti lopulta vain noin 3 viikkoa. Haastattelut olivat yksilöhaastatteluita ja jokaiselta työntekijältä kysyttiin samat kysymykset.

5.5.1 Havainnot lapsiryhmästä tutkimuksen aikana

Loppuhaastattelussa henkilökunnalta kysyttiin mitä huomioita he tekivät lapsiryhmästä projektin aikana. Kaikki kolme työntekijää vastasivat kysymykseen.

Henkilökunnan vastauksista voitiin nimetä kolme teemaa asioista, joita he huomasivat lapsiryhmästä tietoisuustaitoharjoitusten myötä (ks. kuvio 11).



Kuvio 11. Harjoittelun positiiviset vaikutukset.

Lasten innokkuus ja keskittymiskyky. Henkilökunnan vastauksista nousi selkeimmin esille lasten innokkuus harjoituksia kohtaan. Henkilökunta oli yllätynyt, miten hyvin lapset innostuivat tietoisuustaitoharjoituksista. Tutkijan ohjaamalla toimintatuokiolla oli henkilökunnan mielestä poikkeuksellisen rauhallinen ja intensiivinen tunnelma. Vaikka lapset olivat innokkaita osallistumaan tuokiolle, he maltoivat keskittyä harjoituksiin ja olivat tiiviisti mukana toiminnassa.

”Se yllätti alusta asti että ne keskittyi alusta asti, kun ne hiffas mikä tää juttu on. Ne odotti kovasti mitä tuleman pitää.”

Lasten innokkuus ja yllättävän hyvä keskittymiskyky tietoisuustaitoharjoituksissa oli koko henkilökunnalle positiivinen yllätys.

”No mä olen joistakin yllätynyt, että ne pysty niis tuokioissa keskittyn niin hyvin intensiivisesti aidosti kiinnostuneita.”

Tunnetaidot. Toisena teemana vastauksissa esiintyi tunnetaidot. Ryhmässä on harjoiteltu projektin aikana paljon myös tunnetaitoja. Henkilökunta oli valinnut ryh-

män toiminnan painopisteeksi tälle toimintakaudelle tunnetietoisuuden vahvistamisen. Ryhmässä oli koettu aiemmin haasteena lasten aggressiivinen käytös toisiaan kohtaan. Henkilökunta oli sopinut yhdessä uuden toimintatavan riitojen selvitteilyyn. Riitatilanteissa painotettiin tunteiden nimeämistä ja pohdittiin yhdessä lapsen kanssa miksi näin pääsi käymään ja miltä toisesta lapsesta tilanne mahtaa tuntua. Henkilökunnan mielestä lasten empatiakyky oli selvästi lisääntynyt syksyn aikana ja lapset osasivat nimetä paremmin tunnetilojaan. Myös riitatilanteiden tunnekuo- huista päästiin eroon aiempaa nopeammin.

”Kyllä ainakin jotkut lapsista osaa niinku sanoittaa tunteita, joillain ihan selvä kehitys.”

Pienryhmätoiminta. Kolmantena teemana voitiin nimetä pienryhmätoiminta. Pienryhmätoiminta osoittautui tutkimusryhmän lapsille parhaimmaksi tavaksi tehdä tietoisuustaitoharjoituksia. Tutkijan ohjaamat pienryhmät antoivat myös henkilökunnalle tilaisuuden havainnoida lapsia uudessa tilanteessa.

”No siis huomaa ainakin sen että ylipäättään pienryhmä toiminta toimii. Pääsee sisälle paremmin niihin lapsiin... jää aikaa enemmän havainnoida lapsia.”

Pitää kuitenkin muistaa, että tunteiden ja oman käytöksen säätelyn oppiminen voi johtua myös lapsen normaalista ikäkauteen kuuluvasta kehityksestä. Henkilökunta oli kuitenkin havainnoinut asian ja kokenut syksyn tietoisuustaitoharjoitteiden olleen yksi syy muutokseen.

Henkilökunnalla oli yhteneväinen käsitys tietoisuustaitoharjoittelun vaikutuksista. Vaikka he pystyivät nimeämään muutoksia ja huomioita lapsiryhmästään, ei ryhmän yleinen tunnelma tai käytös ollut muuttunut oleellisesti tutkimusviikkojen kuluessa. Lapsiryhmässä oli tutkimuksen lopussa samankaltainen tunnelma kuin aiemminkin.

”Ei, rehellisyyden nimissä samanlainen tunnelma kuin ennenkin. Ei huonompaan suuntaan kuitenkaan.”

Henkilökunnan vastausten perusteella voidaan todeta, että 8 viikon tietoisuustaito-harjoittelu ei tuonut selkeitä muutoksia lapsiryhmän käytökseen. Henkilökunta pystyi kuitenkin nimeämään muutamia asioita, joita he olivat lasten käytöksestä havainnoineet. Jotta harjoitusten vaikutukset tulisivat selkeämmin esille, harjoituksia pitäisi jatkaa ja niitä pitäisi tehdä säännöllisesti (ks. 3.2.4).

5.5.2 Henkilökunnan motivaatio tutkimuksen lopuksi ja harjoitusten tulevaisuus

Tutkimuksen lopulla henkilökunta oli yhtä innostunut tietoisuustaitojen harjoittelusta kuin alussakin. Kukaan ei vastannut motivaatiokysymykseen numeraalisesti, mutta jokainen vastasi olevansa edelleen innostunut asiasta. Koko henkilökunta oli sitä mieltä, että tietoisuustaitojen harjoittelu olisi todella tärkeää ja he halusivat tarjota lapsille mahdollisuuksia kehittää taitojaan myös tulevaisuudessa. Henkilökunnan mielestä suurimpana uhkana harjoitusten toteutumiselle oli ajan puute. Ryhmän arki koettiin niin kiireisenä, että lyhyidenkin harjoitusten lisääminen sinne tuntui työläältä. Hyvällä suunnittelulla harjoitukset oli kuitenkin saatu mahtumaan lapsiryhmän viikkoon. Henkilökunnalla oli yhteneväinen näkemys siitä, että kun he itse kokevat harjoitukset tärkeinä ja niistä nautitaan, niille löytyy paremmin tilaa kalenterista.

”Suunnitellaan, saa mahtumaan jos haluaa. Mikä on tärkeää.”

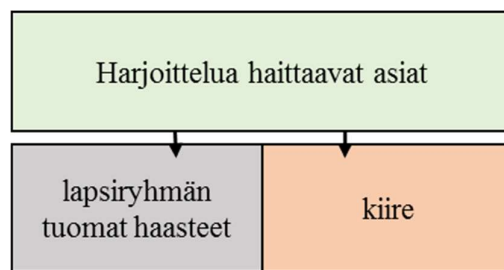
”Meidän pitää ne sinne suunnitella mukaan, ottaa se hetki. Hyödyntää näitä jokapäiväisiä hetkiä. Pitää huolehtia että niitä tulee mukaan.”

Tulevaisuudessa ryhmä aikoo jatkaa tietoisuustaitojen harjoittelua. He olivat mietineet jatkavansa harjoituksia pienryhminä liikuntahetkillä sekä koko ryhmän voi-

min aamupiirissä tai muussa odotteluhetkessä. Ryhmä joutuu kuitenkin vielä suunnittelemaan toimintaansa ja sitä, miten paljon he pystyvät keskittymään tietoisuustaitojen vahvistamiseen. Yhtenä ajanhallinnan keinona he mainitsivat jonkun muun toiminnan jättämisen vähemmälle ryhmässään. Tästäkin heidän pitää kuitenkin sopia vielä tarkemmin yhdessä.

5.5.3 Tietoisuustaitoisharjoittelun haasteet

Henkilökunnalta kysyttiin loppuhaastattelussa, mitkä asiat estivät tai häiritsivät harjoittelua. Kaikki työntekijät vastasivat kysymykseen. Vastauksista voitiin nostaa esiin kaksi selvää teemaa: lapsiryhmän tuomat haasteet ja kiire (ks. kuvio 12).



Kuvio 12. Harjoittelua häiritsevät asiat.

Lapsiryhmän tuomat haasteet. Haastatteluista nousi selkeästi esille tutkimusryhmänä toimineen lapsiryhmän haasteellisuus. Lapsiryhmän ikäjakauma todettiin jo tutkimuksen alussa suureksi ja se toikin haasteita tietoisuustaitoharjoitusten pitämiseksi. Tutkimusryhmän ikärakenne oli sellainen, että vain pienryhmätoiminnalla voitiin jokaiselle lapselle suoda mahdollisuus keskittyä. Henkilökuntamitoituksen vuoksi pienryhmiä ei kuitenkaan aina voida muodostaa tai nekin voivat kuormittaa henkilöstöä epätasaisesti.

Ryhmässä oli paljon monikulttuurisia lapsia, joiden suomen kielen taito oli hyvin vähäinen. Ryhmässä oli myös hyvin ujoja ja käytännössä puhumattomia lapsia.

”On aika heikkoja keskustelijoita, siellähän on niitä jotka ei puhu ollenkaan mitään ja sit on niitä hiljaisia, ja sit on niitä jotka puhuu, mutta puuta heinä ja sit on ne muutama jotka osaa keskustella.”

Tietoisuustaitoharjoituksissa käytetään paljon vuorovaikutusta ja tunteita ja tunteuksia sanoitetaan yhdessä. Tutkimusryhmän lasten kanssa keskustelun muodostuminen oli hyvin vähäistä. Usein keskustelut olivat yksittäisiä sanoja tai aikuisen johdattelemaa puhetta. Lapsiryhmän heikot keskustelutaidot olivat henkilökunnan tiedossa jo ennen tutkimusta, mutta tutkimusharjoitukset toivat tämän asian vielä selkeämmin tietoisuuteen. Henkilökunta oli havainnoinut, että lasten keskustelut eivät etene vaan he jumiutuvat yhteen asiaan, josta he kinastelevat ja väittelevät.

”Menee väittelyksi, ei osaa muuta kuin intää, ei se siitä jatku mihinkään, vaatii vielä harjoittelua.”

Kiire. Henkilökunnan mielestä toinen harjoittelua vaikeuttava asia oli kiire. Kiire tuli ilmi jo tutkimuksen alkuhaastattelussa, mutta tutkimuksen lopulla henkilökunta koki edelleen kiireen ongelmana tietoisuustaitoharjoituksille. Päiväkodin arki koettiin niin tiiviinä, että sinne oli vaikea mahduttaa edes pieniä rauhoittumisharjoituksia.

”On vaikea mahduttaa arkeen, tää kertoo meidän yhteiskunnasta kaiken, meidän on vaikea löytää hetki rauhoittumiselle.”

Kiireen poistamiseksi henkilökunta yritti suunnitella toimintaansa huolella. Arjen yllätykset kuitenkin usein muokkasivat suunnitelmia, joten hyvä suunnittelukaan ei aina taannut laadukasta toteutusta. Henkilökunta koki arkensa kiireisenä myös ennen tietoisuustaitoharjoitustutkimusta, joten tutkimus ei itsessään lisännyt kiireen tuntua.

5.6 Vanhempien havainnot tietoisuustaitoharjoittelusta

Vanhempien mielipidettä tietoisuustaitoharjoitusten vaikutuksista kysyttiin tutkimuksen lopuksi. Ennen tutkimuksen alkua vanhemmille lähetettiin tietoa tutkimuksen kulusta ja kysyttiin lapselle lupaa osallistua toimintaan. Jokainen ryhmän lapsi sai luvan osallistua tutkimukseen.

Muutama vanhempi kertoi jo tutkimuksen aikana henkilökunnalle huomioita tietoisuustaitoharjoituksista. Lapset olivat kertoneet kotona mm. eläimiin liittyvistä jumppaliikkeistä (ks. kuvio 1).

Vanhempien mielipide harjoitusten vaikutuksista kysyttiin perheittäin. Tutkimusryhmän lapset olivat 16 perheestä. Kyselykaavakkeen palautti 9 perhettä. Vastaukset olivat nimettömiä.

Vanhempien kyselyssä kysyttiin mitä asioita he olivat huomanneet ja kuulleet lapseltaan tietoisuustaitoharjoituksista tutkimuksen aikana. 5 kyselykaavaketta sisälsi jokaiseen kysymykseen ”ei” vastaukset. Eli heidän lapsensa ei ollut kertonut mitään harjoituksista eivätkä he olleet havainnoineet mitä muutoksia lapsensa käytöksessä.

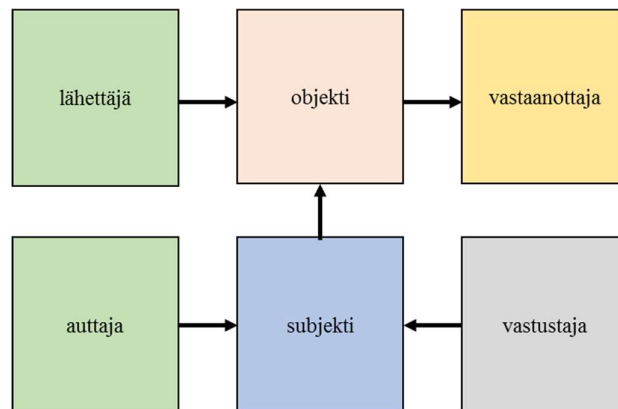
Neljään kaavakkeeseen oli kirjattu myös huomioita. Yksi lapsista oli osannut kertoa kotona harjoituksista. Lapsi oli kertonut useasti ”rusinan syönnistä” eli klassisesta tietoisuuden läsnäolon harjoituksesta. Myös ”soiva malja” eli äänen kuuntelu oli ollut yhdelle lapselle mieleen jäävä harjoite. Yksi lapsi oli kertonut, että tuokiolla istutaan ja heitetään noppaa. Yhdessä vastauksessa vanhempi kirjoitti, että hänen lapsensa olivat kertoneet kotona pitävänsä harjoituksista.

Kahdessa vastauksessa kerrottiin havainnoista, joista kotona oli huomattu tietoisuustaitoharjoitukset. Toisessa vastauksessa kuvattiin, että lapsi oli leikkinyt harjoituksia kotona. Se, mitä leikki sisälsi, ei vanhempi ollut kuvaillut tarkemmin. Toisessa vastauksessa kerrottiin, miten lapsi oli halunnut kotonakin leikkiä ”tietoista rusinan syöntiä”.

Vanhempien vastaukset ja vastausinnokkuus olivat tutkimusryhmän henkilökunnan ennakkoaavistusten mukaisia. Ryhmän vanhemmat eivät ole innokkaita vastailemaan kyselyihin ja kyselykaavakkeiden palautus koetaan työläänä. Enemmistö vastauksista sisälsi ”ei”-vastauksen eli vanhemmat eivät olleet huomanneet tai kuulleet lapseltaan mitään tietoisuustaitoharjoituksista. Tähän voi olla syynä jo aiemmin kuvailtu lapsiryhmän heikohko kielitaito sekä vuorovaikutustaidot. Jos lapsiryhmän keskustelutaidot koettiin vähäisinä jo päiväkodin tuokiolla, jossa henkilökunta pysyi johdattelemaan keskustelua, ei ollut kovin yllättävää, että samat lapset eivät kotonakaan olleet osanneet kertoa mitään erityistä harjoituksista.

5.7 Aktanttimalli

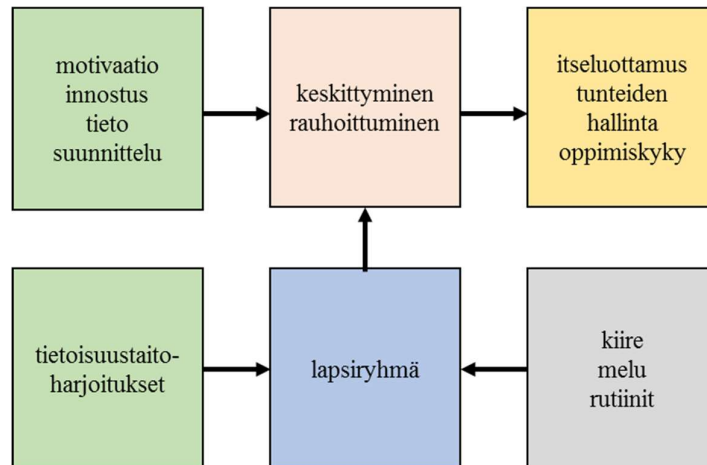
Aktanttimallin (ks. kuvio 13) avulla voidaan analysoida tarinoita tai tapahtumaketjuja. Aktantit eli toimijat toimivat eri rooleissa vaikuttaen tarinan tai tapahtuman lopputulokseen. Toimijana on subjekti, joka tavoittelee objektia eli kohdetta. Lähetäjän tehtävänä on motivoida subjektiä, jotta päästään haluttuun lopputulokseen, joka näkyy kaaviossa vastaanottajana. Vastustaja estää subjektiä pääsemästä tavoitteeseen, kun taas auttaja edistää tavoitteen saavuttamista. (Sulkunen 1998, 163–166.)



Kuvio 13. Aktanttimalli (Sulkunen 1998, 164).

5.7.1 Aktanttimalli tietoisuustaitoharjoittelusta päiväkodissa

Tutkimusprojektista muodostetun aktanttimallin (ks. kuvio 14) avulla voidaan esittää tutkimuksen kulku. Aktanttimallista on helppo nähdä mitkä eri asiat vaikuttavat siihen, että tietoisuustaitoharjoituksia tehdään päiväkotiryhmässä.



Kuvio 14. Tutkimusprojektin aktanttimalli.

Subjekti. Kuvion subjektina eli toimijana on päiväkodin lapsiryhmä. Lapsiryhmän käytökseen yritetään vaikuttaa tietoisuustaitoharjoitusten eli auttajan avulla.

Objekti. Lapsiryhmän tavoitteena on objektina olevat keskittymisen ja rauhoittumisen taidot.

Vastaanottaja. Tietoisuustaitoharjoittelun tuloksena lapsiryhmän toivottiin oppivan tunteiden hallintaa. Harjoittelun vaikutuksesta lasten oppimiskyky kehittyisi ja heillä olisi parempi itseluottamus. Lapsiryhmän rauhoittumis- ja keskittymistaitojen kehittyessä myös työntekijöiden kokemana työn kuormittavuus vähentyisi. Ryhmässä olisi rauhallisempi tunnelma ja ristiriitatilanteita voisi olla vähemmän tai ne voitaisiin selvittää helpommin.

Lähetäjä. Henkilökunnan vahva alkuinnostus voidaan nähdä erittäin voimakkaana motivoijana eli lähettäjänä. Tutkijan pitämillä esimerkkituokioilla henkilökunta sai

tietoa siitä, minkälaisia harjoituksia lapsiryhmän kanssa kannattaa tehdä. Henkilökunta uskoi hyvän suunnittelun auttavan siihen, että he ehtivät tehdä riittävästi harjoituksia

Auttaja. Esimerkkituokit toimivat auttajana eli mallina siitä, miten erilaisia harjoituksia lasten kanssa voidaan tehdä.

Vastustaja. Henkilökunnan motivaatiota laski pelko kiireestä. Lapsiryhmän päivät koettiin kiireisinä ja rutiinien täyttämänä, joihin voisi olla vaikea lisätä uusia harjoituksia. Ryhmän melutasoa pidettiin korkeana, jonka pelättiin myös estävän rauhallisten harjoitusten pitämisen.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kokeilla tietoisuustaitoharjoituksia osana päiväkotiryhmän toimintaa. Tutkimuksessa keskityttiin tutkimaan, onko pienillä tietoisuustaitoharjoituksilla vaikutuksia päiväkotiryhmän tunnelmaan. Tutkimus kartoitti myös henkilökunnan suhtautumisen tietoisuustaitoharjoituksiin ja heidän kokemuksensa harjoitusten käytettävyydestä päiväkodin arjessa.

Tutkimus selvitti yhden vaasalaisen päiväkotiryhmän henkilökunnan mielipidettä ja kokemuksia tietoisuustaitoharjoituksista. Henkilökunnan mielipiteet kartoitettiin haastattelujen avulla. Tietoisuustaitoharjoitusten vaikutukset arvioitiin henkilökunnan havaintojen perusteella. Myös lasten ja lasten vanhempien mielipidettä kysyttiin harjoitusten vaikutuksista ja mielekkyydestä.

Tutkimuksen validiteetti voidaan nähdä hyvänä, sillä päätutkimusongelmaan saatiin vastaus. Tutkimukseen osallistui koko päiväkotiryhmä, joten tutkimustulokset eivät vääristyneet kohdejoukkoa rajaamalla. Toiminnallinen tutkimus tehtiin päiväkotiryhmässä haastatteleamalla henkilökuntaa ja havainnoimalla lapsiryhmää. Kahta aineistonkeruumenetelmää käyttämällä saatiin suurempi aineisto. Tutkimus tehtiin ryhmän henkilökunnan näkökulmasta, joten heidän henkilökohtaiset mielipiteensä ja havaintonsa vaikuttivat tutkimuksen lopputulokseen. Henkilökunta havainnoi tutkimuksen ajan lapsiryhmää samoin kuin muulloinkin eli tutkimus ei muuttanut heidän havainnointikäytäntöjään. Lasten keskittymiskykyä tai muita taitoja ei testattu tutkimuksen aikana millään mittareilla, vaan tulokset saatiin arjen käyttäytymistä tarkkailemalla.

Tutkimus on toistettavissa päiväkotiryhmässä. Tämän tutkimuksen kulkuun ja lopputulokseen vaikuttivat kuitenkin selkeästi tutkittavan lapsiryhmän ikärakenne, kielitaito ja kehitystaso. Samanlainen tutkimus toisessa lapsiryhmässä ja toisen henkilökunnan johdolla antaa todennäköisesti erilaiset tutkimustulokset, vaikka tutkimuksen rakenne olisi täysin samanlainen.

Tutkimuksessa huomioitiin sosiaalialan eettiset käytännöt. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Tutkimukseen kuuluvat tietoisuustaitoharjoitukset eivät poikenneet päiväkodin normaalista toiminnasta. Harjoitukset pidettiin lyhytkestoisina ja leikinomaisina aisti-, hengitys ja liikeharjoitteina. Tietoisuustaitoharjoituksiin usein mielletävää henkisyyttä ja syvää meditaatiota ei korostettu harjoituksissa mitenkään. Käytetyt harjoitukset eivät sisältäneet vaikutteita mistään uskonnosta.

Tutkimus kesti kaikkiaan 2 kuukautta. Tutkijan pitämät esimerkkituokioiden pidettiin viiden viikon aikana, joten ryhmälle jäi omatoimista harjoittelua vain kolme viikkoa. Ryhmä ei harjoitellut itsenäisesti viiden ensimmäisen viikon aikana, vaikka tutkija heitä siihen kannustikin. Itsenäinen harjoittelu sujui kuitenkin tutkimusjakson lopulla. Harjoituksia ei tehty päivittäin, mutta useamman kerran viikossa.

Tutkimuksen tuloksista voidaan huomata, että selviä muutoksia ei ollut havaittavissa lapsiryhmän käytöksessä jakson jälkeen. Oli kuitenkin jo ennalta tiedossa, että tietoisuustaitoharjoituksia pitäisi tehdä säännöllisesti ja melko usein, jotta niiden hyödyt tulisivat näkyviin. Kahden kuukauden tutkimusjakso oli lyhyt aika harjoitella, joten selviä vaikutuksia ei voitukaan nähdä. Henkilökunta nimesi tutkimusjakson hyödyiksi tietoisuustaitoharjoitushetkien seesteisen ja innostuneen tunnelman, joka mahdollisti myös työntekijöille uudet kokemukset ja havainnot lapsiryhmän käytöksestä. Myös tunteiden ja ristiriitatilanteiden käsittelyssä oli menty eteenpäin tutkimuksen aikana.

Henkilökunta oli tutkimuksen lopussa edelleen todella innostunut tietoisuustaitoharjoittelusta. Tutkimuksen myötä tietoisuustaitoharjoittelu oli tullut tutummaksi ja henkilökunta oli oivaltanut, miten helposti niitä voidaan harjoitella. Osa henkilökunnasta ymmärsi vasta projektin lopuksi, että he ovat käyttäneet samantapaisia harjoituksia jo aiemmin työpaikoillaan. He eivät vaan olleet yhdistäneet harjoituksia tietoisuustaitoharjoituksiksi, vaan enemmänkin tavaksi luoda mukava tunnelma lapsiryhmään.

Tutkimushaastatteluista kävi selvästi ilmi, että päiväkodin henkilökunta kokee arjen kiireisenä. Kiire tuli esille jo tutkimuksen alkuhaastattelussa, mutta kiire oli myös loppuhaastattelujen keskeinen teema. Henkilökunnan mukaan arki on niin kiireinen, että sinne on vaikea mahduttaa tietoisuustaitoharjoituksia. Kiirettä yritetään hallita suunnittelulla, mutta osa henkilökunnasta oli myös sitä mieltä, että viikoihin suunnitellaan liikaa kaikenlaista ohjelmaa.

Jotta tietoisuustaitoharjoitukset saataisiin päiväkodin arkeen, niille pitäisi suunnitella paikkansa. Ryhmä oli kokeillut harjoituksia koko ryhmän aamupiirissä, mutta niissä tunnelman luominen ja keskittyminen eivät onnistu tutkimusryhmän lapsilla. Henkilökunnan mielestä harjoitukset ovat mielekästä toteuttaa pienryhminä, mutta se vaatii huolellista suunnittelua.

Tutkimusryhmän tarkoituksena on jatkaa tietoisuustaitojen harjoittelua. Se miten harjoittelu tulevaisuudessa toteutetaan, oli tutkimuksen loppuhaastattelujen aikaan vielä epäselvää. Ryhmän tavoitteena oli kuitenkin keskittyä toiminnassaan tietoiseen läsnäoloon, vuorovaikutustaitojen kehittämiseen ja tunnetietoisuuteen.

Tutkimusryhmän henkilökunta koki tutkimusprojektin mielekkäänä. Heidän mielestään esimerkkituokiolla mukana olo oli heille itselleen innostava ja avartava kokemus. He kokivat tärkeänä myös lasten havainnoinnin erilaisessa tilanteessa. Henkilökunta koki lapsiryhmän käytöksen esimerkkituokiolla hyvin poikkeuksellisenä, joten he saivat nähdä lapsista myös uusia puolia.

7 POHDINTA

Valitsin tutkimusaiheeni täysin oman mielenkiintoni mukaisesti. Olen luonteeltani rauhallinen ja pidän päiväkotiryhmän tunnelmaa hyvin oleellisessa roolissa sekä työhyvinvoinnille että työn laadulle. Olen toteuttanut tietoisuustaitoharjoituksia omassa päiväkotiryhmässäni jonkin verran, joten minulla oli ennakkokäsitys siitä, miten lapset suhtautuvat tällaisiin harjoituksiin. Tämän tutkimuksen tein työpaikallani opintovapaani aikana, joten sain keskittyä tutkimusryhmän ohjaamiseen ulkopuolisena henkilönä ja ryhmän oma henkilökunta sai olla tuokioilla mukana tilanteen havainnoijina.

Mielestäni tutkimus sujui suunnitelmien mukaisesti. Ohjatut tuokiot toteutettiin noin viikon välein. Kaikki pienryhmät ohjattiin saman aamupäivän aikana. Tämä aiheutti hieman käytännön haasteita ulkoilujen ja pukemisien porrastamisineen. Huomasin myös oman käytökseni muuttuvan tuokioiden toistojen myötä ja saman päivän kolme tuokiota saattoivat mennä hieman eri intensiteetillä. Aina ei kuitenkaan päivän kolmas tuokio ollut mielestäni se raskain, vaan tuokioiden tunnelma vaihteli suuresti ihan lastenkin innokkuuden mukaan. Myös tutkimusryhmän lapset ja henkilökunta olivat tyytyväisiä tutkimusjaksoon. Sain tuokioista positiivista palautetta lapsilta ja ryhmän henkilökunnalta.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kokeilla tietoisuustaitoharjoitusten vaikutuksia lapsiryhmän tunnelmaan. Näin lyhyellä tutkimuksella ei lapsiryhmän käytöksestä voitu nähdä selkeätä muutosta. Harjoituksia pitäisi tehdä paljon useammin ja pitkäkestoisemmin, jotta tuloksia voitaisiin huomata. Kahdeksan viikkoa on myös liian lyhyt aika siihen, että voitaisiin sanoa, että harjoitukset olisivat tulleet ryhmän arkeen kuuluvaksi toiminnaksi. Ryhmä harjoitteli tietoisuustaitoja säännöllisesti, mutta niiden kuuluminen ryhmän päiväohjelmaan ei ollut vielä rutinoitunutta.

Tutkimuksen onnistumiseen ja lopputulokseen vaikutti mielestäni paljon henkilökunnan asenne. Henkilökunta oli tutkimuksesta todella innoissaan ja koin olevani

aina tervetullut lapsiryhmään. Jos henkilökunta ei itse olisi ollut motivoitunut harjoituksista, ei niitä varmastikaan olisi tehty kovin usein.

Jos minulla olisi ollut enemmän aikaa, tutkimuksesta olisi voitu tehdä pidempi. Minun pitämäni esimerkkituokioiden olisi voitu pitää koko 8 viikon tutkimusjakson ajan, samalla kun henkilökunta olisi harjoittanut ryhmää myös omatoimisesti. Nyt minun ohjaamani tuokioiden ja ryhmän omatoiminen harjoittelu menivät ajallisesti peräkkäin. Kuitenkin, jos tietoisuustaitoja halutaan ryhmässä oikeasti vahvistaa, se vaatii henkilökunnalla sitoutumista harjoitusten pitämiseen, joten pelkän ulkopuolisen tutkijan vetämänä ei harjoittelun vaikutuksia pysytä takaamaan.

Mielestäni tietoisuustaidot ovat erittäin tärkeässä asemassa tämän päivän lasten ja aikuisten hyvinvoinnissa. Jatkotutkimusaiheena tietoisuustaitojen harjoittelua voitaisiinkin tutkia henkilökunnan työhyvinvoinnin näkökulmasta. Miten henkilökunnan hyvinvointi lisääntyy, kun he harjoittavat tietoisuustaitoja yhdessä lapsiryhmän kanssa? Mitä vaikutuksia näillä harjoituksilla on omaan stressinsietoon ja tunteiden hallintaan?

Päiväkodin henkilökunta kokee arkensa hyvin kiireisenä. Kiireen tunteelle pitäisi tehdä jotain, jotta työnteko säilyisi mielekkäänä ja työpäivä koettaisiin hallittavana. Henkilökunnan ja lasten hyvinvoinnin kannalta tietoisuustaitoja pitäisi minun mielestäni kehittää, jotta arjen kuormittavuus vähenisi. Tilanteeseen pysähtyminen ja vuorovaikutuksellinen kokemus arjen pienistä hetkistä voisi hyvinkin rauhoittaa sekä aikuisen että lapsen kiireisen mielen.

Toivottavasti tästä opinnäytetyöstä saadaan ideoita varhaiskasvatusikäisten lasten tietoisuustaitoharjoituksiin ja se antaa uskallusta kokeilla näitä yksinkertaisia harjoituksia päiväkodissa.

LÄHTEET

- Arvonen, S. 2015. Metsämieli, kehon ja mielen kuntosali. Metsäkustannus.
- Arvonen, S. 2014. Metsämieli, luonnollinen tie mielentaitoihin. Metsäkustannus.
- Ceesto. 2015. Mindfulness lapsille.
- Folkhälsan. 2016. Terve Oppiva Mieli. Viitattu 16.8.2016. <http://www.folkhalsan.fi/fi/startside/Toimintamme/Tutkimuskeskus/Kansanterveyden-tutkimusohjelma/Terveyspalvelujen-ja-terveyserojen-tutkimus/Terve-Oppiva-Mieli/>
- Fowelin, P. 2014. Mindfulness luokahuoneessa. Helsinki. Basam Books.
- Gibbs, B. 2006. Joogaa lapsille. WSOY.
- Goleman, D. 1998. Tunneäly, lahjakkuuden koko kuva. Keuruu. Otavan kirjapaino.
- Haapsalo, T. 2016. Lapsen tunnekasvatus. Teoksessa Mun ja sun juttu!s. 16–17. Toim. Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. Helsinki. Lasten keskus.
- Hawn, G. 2013. 10 läsnäolon minuuttia. Mindfulness lapsille. Helsinki. Basam Books.
- Helsingin yliopisto. 2016. Pieni oppiva mieli (POM). Viitattu 10.8.2016 <https://pienioppivamieli.com/>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.
- Jyväskylän yliopisto. 2016. Mindfulness-, hyväksyntä- ja arvopohjaisen (MIHA) ohjelman vaikuttavuus työuupumusoireiden lievittäjänä. University Library of Jyväskylä.
- Kanninen, K & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lasten silmin. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Kauppila, E. 2016. Kamalan ihana päivä, Lasten mindfulness. Helsinki. Viisas elämä.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki. WSOY.
- Klemola, T. 2015. Mindfulness -tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä. Docendo oy.

- Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. Viitattu 23.10.2016. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97123.pdf>
- Kotimaisten kielten keskus. 2016. Kielitoimiston sanakirja. Viitattu 15.8.2016. <http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>
- L19.1.1973/36. Varhaiskasvatuslaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 15.8.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>
- Lassander, M., Fagerlund, Å., Markkanen, S. & Volanen, S.-M. 2016. Tietoinen läsnäolo- voimavaroja ja hyvinvointia kouluun. Teoksessa Psykkinen hyvinvointi ja oppiminen. 243–260. Toim. Ahtola, A. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Lehto, J. 2014. Mindfulness- tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo. Teoksessa Positiivisen psykologian voima. 85–112. Toim. Uusitalo-Malmivaara, L. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Luukkainen-Markkula, R. 2016. Meditaation neuropsykologiaa. Teoksessa Psykologia 51 (03). 182–190.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino oy.
- Mieli. 2016 a. Mitä ovat mindfulness –tietoisuustaidot? Viitattu 22.10.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>
- Mieli. 2016 b. Tunnekortit varhaiskasvatukseen. Viitattu 6.10.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>
- Mieli. 2016 c. Mitä mielen terveys on? Viitattu 23.10.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielen-terveys>
- Mindfulnessinschools. 2016. Stop and breath. Viitattu 12.8.2016 <https://mindfulnessinschools.org/what-is-b/b-curriculum/>
- Nieminen, S. & Sajaniemi, N. 2016. Mindfull awareness in early childhood education. South African Journal of Childhood Education 6(1) 1–9.
- OPH. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 23.10.2016. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

- Paavilainen, P. 2016. Toimivat aivot, kognitiivisen neurotieteen perusteita. Helsinki. Edita.
- Pennanen, L. 2014. Stressinhallinta Jon Kabat-Zinnin MBSR-menetelmässä. Teoksessa Mindfulness ja tieteet., 96–103. Toim. Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. Tampere University Press.
- Repo, L. 2016. Pikin kanssa kiusaamista ehkäisemään. Teoksessa Mun ja sun juttu!s. 10–14. Toim. Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. Helsinki. Lasten keskus.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J.E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Silverton, S. 2012. Mindfulness, Tietoisien läsnäolon läpimurto. Helsinki. Schildts & Söderströms
- Sulkunen, P. 1998. Johdatus sosiologiaan –käsitteitä ja näkökulmia. Juva. WSOY.
- Suntio, R. 2015. Kesytä jännitys, opas kasvattajalle. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Talentia. 2013. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Viitattu 11.12.2016. http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf
- The Hawn Foundation. 2016. Mind up. Viitattu 12.8.2016. <http://thehawnfoundation.org/mindup/>
- Willard, C. 2013. Lapsen ja nuoren mieli. Samsaraa.

LIITEET

LIITE 1

Kysymykset henkilökunnalle tutkimuksen aluksi:

Mitä mielestäsi tietoisuustaidot ovat?

Onko sinulla itselläsi kokemusta tietoisuustaitojen harjoittamisesta?

Minkälaista hyötyä uskot näistä harjoituksista olevan lapsiryhmälle?

Uskotko, että harjoituksista on hyötyä itsellesi?

Miten motivoitunut (asteikolla 0–10) olet tekemään harjoituksia lasten kanssa?

Millaiset asiat voisivat kannustaa ryhmää harjoitteluun?

LIITE 2

TUTKIMUSLUPALOMAKE LASTEN VANHEMMILLE

Hei!

Opiskelen sosionomiksi Vaasan ammattikorkeakoulussa. Olen aloittamassa opinnäytetyöhöni liittyvää tutkimusta Neilikoitten ryhmässä. Opinnäytetyöni aiheena on Lasten tietoisuustaitojen harjoittaminen päiväkodissa 1–5 - vuotiaiden lasten ryhmässä. Tutkin työssäni, onko normaalin päiväkotiarjen lomassa tehtävillä tietoisuustaitoharjoituksilla vaikutuksia ryhmän käytökseen ja tunnelmaan.

Tietoisuustaidot eli hyväksyvä läsnäolo tai mindfulness on hetkeen pysähtymistä. Läsnä oleva hetki koetaan kokonaisvaltaisesti eri aisteja käyttäen. Harjoituksissa keskitytään aistimaan hengityksen liike, eri aistien välittämä tieto vallitsevasta hetkestä ja havaitsemaan kehon eri tuntemukset ja ajatukset. Hyväksyvässä läsnäolossa opetellaan myös sanoittamaan eri tuntemuksia. Kun tunteet ja ajatukset osataan nimetä, niihin voidaan suhtautua avoimemmin. Lapsille suunnatuissa mindfulness-harjoituksissa käytetään kehon lisäksi apuna leluja, kuvia, kirjoja, cd-levyjä ja erilaisia leikkejä. Tietoisuustaitoja voidaan harjoitella sekä sisällä että ulkona.

Järjestän itse lapsiryhmälle syksyn 2016 aikana 5 tuokiota, joissa on mukana ryhmän henkilökuntaa. Annan henkilökunnalle esimerkkejä ja ideoita erilaisiin harjoituksiin, joita he voivat sitten itsenäisesti toteuttaa lasten kanssa. Henkilökunnan pitämät harjoitukset ovat päivähoitopäivän lomassa (esim. ruokailuhetkeä ennen tai aamupiirin yhteydessä). Toimintatutkimus kestää kokonaisuudessaan 8 viikkoa.

Harjoitusten aikana kerään aineistoa havainnoimalla sekä kysymällä lasten mielipidettä harjoittelusta. Tutkimus tehdään täysin anonymisti, eikä tuloksista käy ilmi kenenkään henkilöllisyys. Kaikki tutkimuksen aikana kerätty tutkimusmateriaali tuhoetaan aineiston analysoinnin jälkeen.

Valmis opinnäytetyö on nähtävissä internetissä osoitteessa www.theseus.fi. Opinnäytetyön ohjaajana on lehtori Ahti Nyman.

Ystävällisin terveisin,

Sanna Rahko

Lapseni _____ saa osallistua opinnäytetyön tutkimusta varten järjestettäviin tuokioihin.

Huoltajan allekirjoitus: _____

LIITE 3

ENSIMMÄINEN TUOKIO:

Ryhmä istui tyynyillä lattialla piirissä. Lapset ohjeistettiin istumaan risti-istunnassa, jotta kaikilla olisi piirissä yhtä hyvä oma tila.

Aluksi jokainen kertoi nimensä. Jokainen lapsi sai myös kertoa mitä hänelle kuului juuri nyt. Oliko hänellä minkälainen olo ja osasiko hän kertoa miksi hänestä tuntui sellaiselta kuin tuntui.

Ensimmäiseksi tutustuttiin soivaan kulhoon. Lapsia pyydettiin sulkemaan silmänsä ja kuuntelemaan tarkasti kun kulho soi. Kun kulhon ääni sammui, he nostivat toisen kätensä ylös sen merkiksi. Jos silmiä ei uskallettu sulkea, lapsia pyydettiin kohdistamaan katseensa esim. syliin tai varpaisiin. Harjoitus tehtiin kahdesti ensimmäisellä kerralla, jotta kaikki saivat onnistumisen kokemuksen.

Sammuva ääni (Willard 2013, 84; Fowelin 2014, 86)

Jälkikäiän kuuntelu soivan kulhon (singing bowl) avulla. Lapsiryhmä sulkee silmänsä ja keskittää huomionsa täysin korviin ja äänen kuulemiseen. Lapsiryhmä ohjeistetaan nostamaan käsi ylös, kun he eivät enää kuule kulhon ääntä. Aluksi muistutetaan ryhmälle, että kyseessä ei ole kilpailu vaan jokainen kuuntelee ääntä omilla korvillaan. Ohjaaja soittaa kulhoa ja lapset keskittyvät kuuntelemaan ääntä. Harjoituksen voi halutessaan toistaa. Harjoitus voidaan aloittaa myös hengitysharjoituksella, jolloin keskittymiskyky saattaa olla parempi. Kuuntelun jälkeen voidaan yhdessä miettiä mihin ääni katosi, kun se ei enää kuulunut.

Toisena harjoituksena tehtiin liikearpakuutio. Arpakuutiossa oli kuusi eri eläimen kuvaa. Lasten kanssa käytiin ensin kuvat läpi ja eläimet nimettiin. Samalla kysyttiin lapsilta heidän mielikuvaansa eläimestä: onko se rohkea, arka, pieni, iso tms. Esittelyn jälkeen lapset saivat vuorotellen heittää arpakuutiota. Arpakuution liikkeet tehtiin yhdessä, mutta aluksi näytettiin mallia. Liikkeiden linjaus ohjattiin sanallisesti ja tarvittaessa kädellä.

Arpakuutio (liikkeiden ideat Gibbs 2006)

Käärme eli kobra: Kobra tehdään päinmakuulla. Aluksi lapsi makaa vatsallaan kämmenet olkapäiden alapuolella. Jalat ja keskivartalo lepäävät painavina lattiaa vasten. Sisäänhengityksen aikana pää nostetaan hitaasti irti lattian yläpuolelta. Katse suuntautuu eteenpäin. Kämmenet pysyvät tiukasti lattiassa, samoin jalat ja jalkapöydät. Liike vahvistaa ja antaa energiaa. Kobra-asennon avulla selkäranka pysyy taipuisana.

Valas: Hartiasilta on liike, jossa lapsi makaa selällään jalkapohjat maassa ja polvet koukussa. Lantio nostetaan niin ylös kuin mahdollista, pää, hartiat ja

kädet jäävät maahan tukemaan. Tässä asennossa pysytään rauhassa hengittellen. Välillä lantio voidaan laskea alas maahan ja nostaa sitten uudelleen ylös. Liikkeen tarkoituksena on vahvistaa selkää ja venyttää niskalihaksia. Selkäranka säilyy taipuisana ja samalla rintakehä avartuu.

Perhonen: Perhonen on yksinkertainen istuma-asento. Aluksi lapsi istuu lattialla molemmat jalat ojennettuina. Jalat koukistetaan siten, että jalkapohjat tulevat vastakkain. Kädet ristitään jalkaterien ympärille. Selkä ojennetaan pitkäksi ja suoraksi, samalla polvia nostellaan lempeästi ylös ja alas. Jalat ovat kuin perhosen värikkäät siivet. Perhosasento venyttää reisien sisäpuolta ja helpottaa hyvän ryhdin omaksumista.

Hiiiri: Hiiiri on asento, jota kutsutaan myös lapsen asennoksi tai lepoasennoksi. Siinä lapsi lepää jalkojensa päällä, pää lepää lattiaan ja kädet lepäävät pään molemmin puolin.

Leijona: Fyysinen ja energisoiva liike, jossa ollaan aluksi polvi-istunnassa. Jalat muodostavat v-kirjaimet. Nouseaan polviseisontaan, kädet nousevat ylös ja karjutaan kuin leijona, tai vauvaleijona tai ujo leijona tai hurjan rohkea leijona.

Sammakko: Syvä kyykky asento, jossa jalat ovat noin lantion levyisessä haarassa. Hypätään korkealle ilmaan. Kädet ja jalat leviävät x-asentoon. Sammakkoasento lisää nopeasti lasten energiaa. Liike on fyysinen, joten sen avulla voidaan päästä eroon jännityksestä herättäen samalla kehoa.

Lopuksi tehtiin hengitysharjoitus. Lapset kävivät selinmakuulle ja laskivat kätensä rinnalleen. Lapsia pyydettiin hengittämään rauhallisesti ja syvään. Hengityksen aaltoillessa seurattiin, nouseeko käsi rinnan mukana. Sitten pyydettiin siirtämään käsi vatsalle. Toistettiin sama: nousiko nyt vatsa? Jos vatsa ei noussut, yritettiin ohjeistaa ja antaa esimerkkejä, jotta lapsi oppisi hengittämään niin, että vatsa nousisi mukana. Harjoituksen pääasiana oli, että lapsi sai ensikosketuksen tietoiseen hengittämiseen.

Tuokio päätettiin piirissä istuen. Lopuksi keskusteltiin vielä mitä tuokiosta jäi mieleen ja miltä harjoitukset tuntuivat.

TOINEN TUOKIO:

Tuokion aloitus tehtiin aina samoin kuin ensimmäisellä kerralla. Soivaa kulhoa voitiin soittaa kertaalleen tai lasten halutessa myös useammin. Tällä tuokiolla keskityttiin aistiharjoituksiin. Aluksi pelattiin Kim-leikkiä muistipelikorteilla tai pienillä esineillä.

Kim-leikki, esineiden katsominen ja muistaminen (mukailtu Fowelin 2014, 84)

Kim-leikissä yhdistetään tarkkaavaisuutta ja muistamista. Lapsiryhmän nähtäväksi laitetaan erilaisia kuvia tai esineitä, jotka ohjaaja nimeää ääneen. Kuvat tai esineet peitetään kankaalla. Ohjaaja poistaa kankaan alta yhden tai useamman kuvan tai esineen. Kangas poistetaan ja lapset saavat huomata, mikä tai mitkä asiat puuttuvat.

Toisena näkö- ja tuntoaistin harjoitteena otettiin ”Tarkkaan katsominen”. Jokaiselle lapselle annettiin erivärinen ja erikokoinen legopalikka. Lapsia pyydettiin tutustumaan todella tarkkaan omaan palikkaansa sekä katsoen että tunnustellen. Tarkastelun jälkeen palikat kerättiin pois lapsilta yhteen kasaan. Sitten pyydettiin lapsia etsimään kasasta oman palikkansa. Harjoituksen jälkeen keskusteltiin mistä asioista oman palikan saattoi tuntea ja oliko oman palikan tunnistaminen vaikeaa.

Tarkkaan katsominen (mukailtu Willard 2013, 51)

Jokaiselle lapselle annetaan käteen oma pieni esine, jotka ovat kaikki erilaisia mutta saman oloisia (esim. nappi tai helmi). Lapset saavat tutustua esineeseen rauhassa ja huolella ja ohjaaja pyytää heitä painamaan mieleensä oman esineensä ominaisuudet. Ohjaaja voi ohjata lasten tarkkaavaisuutta tekemällä kysymyksiä esineen muodosta, väristä tms. Kun jokainen lapsi on tutkinut esineensä huolellisesti, ne kerätään yhteiseen astiaan. Sen jälkeen lasten pitäisi löytää oma esineensä muiden joukosta.

Hajuaistia harjoiteltiin tuoksupullojen avulla. Tuokiolla oli erilaisia tuoksunäytteitä, joita lapset saivat haistella. Keskusteltiin mitä muistoja ja mielikuvia hajut tuovat mieleen. Kuinka kauas mieli voi matkustaa pelkän hajumuiston varassa? Lopuksi tuoksut nimettiin.

Lopuksi tehtiin samankaltainen hengitysharjoitus kuin ensimmäisellä kerralla. Apuna vatsan päällä käytettiin omaa unikaveria. Tuokio päätettiin samoin kuin ensimmäisellä kerralla.

Helppo hengitysharjoitus (mm. Hawn 2013, 103)

Lapsiryhmä makaa lattialla selällään. Jokainen lapsi saa pehmoeläimen vatsansa päälle. Lapsi keskittyy tuntemaan pehmolelun vatsallaan ja tiedostamaan lelun liikkeitä hengityksensä tahdissa. Lapsiryhmää voi kehottaa kuvittelemaan, että he keinuttavat lelua hiljalleen ylös ja alas rauhalliseen tahtiin. Harjoituksen jälkeen voidaan yhdessä jutella, miltä vatsan ja lelun liikkeistä tuntui. Mitä tapahtui, jos hengittikin liian voimakkaasti ja nopeasti? Hengitysharjoituksen avulla voidaan taitella myös paperivene, joka laitetaan vatsan päälle hengitysaalloille keinumaan.

KOLMAS TUOKIO:

Tuokion aloitus toteutettiin samoin kuin aiemmin.

Tällä kerralla tehtiin aluksi hengitysharjoitus. Harjoituksen apuna käytettiin paperivenettä ja mielikuvaa aalloilla keinuvasta veneestä. Hengitystä rytmittämällä vene keinui rauhallisesti. Kun hengitys kiihastui, vene joutui myrskyyn. Miltä lapsista tuntui, kun hengitys oli rauhallinen? Miltä tuntui, jos hengittikin nopeasti? Kumpi tapa tuntui mukavammalta?

Toisena harjoituksena oli tietoinen kävely. Tietoista kävelyä harjoiteltiin cd-levyn ”Mindfulness lapsille” mukaan. Harjoituksen lopuksi lasten kanssa keskusteltiin ajatuksista ja tunteista, joita harjoituksesta tuli mieleen.

Jähmety ja sula-leikissä lapset juoksivat villisti tilassa. Lapsiryhmää pyydettiin pysähtymään ja jäätymään tiukasti paikoilleen, kun huudettiin ”jähmety”. Kun huudettiin ”sula” he voivat alkaa taas juosta. Harjoituksen jälkeen mietittiin yhdessä miltä jähmettyminen tuntui? Miten tunne erosi sulana olosta?

Jähmety ja sula (Hawn 2013, 136)

Leikissä lapset juoksevat villisti tilassa. Lapsiryhmää pyydetään pysähtymään jäätymään tiukasti paikoilleen, kun huudetaan ”jähmety”. Kun huudetaan ”sula” he voivat alkaa taas juosta.

Seuraavaksi harjoiteltiin vielä liikearpakuution käyttöä ja käytiin kaikki liikkeet kertaalleen läpi.

Tuokion lopuksi tehtiin toinen hengitysharjoitus: Hengityksen avautuva kukka.

Hengityksen avautuva kukka (Suntio 2015, 129)

Lapset istuvat piirissä siten, että kaikki näkevät ohjaajan. Ohjaaja piilottaa nyrkkinsä toisen kätensä sisään. Hän kertoo lapsille, että hänellä on kämmenen alla piilossa hengityskukka, joka alkaa avautua hiljaisuudessa. Kun lapset rauhoittuvat, kukka alkaa paljastua. Sisäänhengityksellä kämmen ja sormet avautuvat ja uloshengityksellä sulkeutuvat. Lapsiryhmää ohjataan avaamaan myös omia hengityskukkasia.

Tuokio päätettiin samoin kuin ensimmäisellä kerralla.

NELJÄS TUOKIO:

Yksi harjoituskerta toteutettiin ulkona metsässä. Ohjelma suunniteltiin siten, että retkellä voitiin olla koko ryhmä samanaikaisesti, mutta harjoitukset oli mahdollista tehdä retkipaikalla myös pienryhminä kiertoharjoitteluna. (Ideoiden pohjalla käytetty Aroponen, S. Metsämieli- kehon ja mielen kuntosali sekä Metsämieli- luonnollinen tie mielentaitoihin -kirjoja)

Selkäpuu: Etsitään sovitulta alueelta sopivankokoinen puu. Lapsi asettuu seiso-
maan selkä puuta vasten ja sulkee silmänsä. Kuulostellaan koko keholla, miltä puu
tuntuu. Liikkuuko puu, minkälainen pinta puussa on, tuoksuuko se joltain? Lopuksi
käännyttään vatsa puunrunkoa vasten ja halataan puuta.

Tietoinen kävely: Kävellään metsäpolulla tietoisesti, joka askel tuntien. Miltä tun-
tuu, jos astuu kävyn tai kiven päälle. Mielikuvien avulla voidaan askeltaa määrässä
maassa, liukkaalla kalliolla tai puunrunkojen yli, jos niitä ei metsässä juuri siinä
kohtaa ole.

Kiikarointi: Tehdään sormista kiikarit, joilla tutkitaan tarkasti luonnon yksityiskoh-
tia. Kerrotaan ryhmälle tarkasti mitä nähdään. Näkeekö kaverit saman kohdan?

Tuoksuttelu: Miltä metsä tuoksuu? Mitä mielikuvia tuoksuista tulee? Tunnistatko
hajut?

Värit: Mitä kaikkia värejä näet ympäristössä? Muista katsoa tarkasti myös ylös-
päin. Kerää mahdollisimman monta eriväristä asiaa ja tee niistä luontotaideteos.

Saippuakuplien puhaltaminen: Puhalletaan saippuakuplia. Jokaiseen kuplaan voi-
daan nimetä eri tunne tai ajatus, jonka liikkumista seurataan katseella, kun se katoaa
taivaalle. Tunteet ja ajatukset saavat olla aivan mitä vain, sekä iloisia että surullisia.
Harjoitus havainnollistaa selkeästi, miten kaikki tunteet tulevat ja menevät aikanaan
pois.

Evästauko: Yritetään syödä eväät tietoisesti. Miltä minun eväsrasiani näyttää? Miltä
se tuoksuu? Miltä eväät maistuvat?

VIIDES TUOKIO:

Tuokio aloitettiin kuten aiemminkin. Soivan kulhon jälkeen tehtiin lasten toivoma
hengitysharjoitus.

Tällä kerralla kokeiltiin klassista tietoisien läsnäolon harjoitusta. Harjoituksessa tu-
tustuttiin johonkin pieneen syötävään asiaan, kuten rusina tai suklaa. Syötävä asia
tutkittiin ensin monipuolisesti kaikkia aisteja käyttäen. Lopuksi tuote laitettiin suu-
hun, jossa sitä tutkittiin. Tämän jälkeen lapsille annettiin lupa nielaista tuote heti
kun, he niin halusivat tehdä.

Popcornin, rusinan tai suklaan syöminen tietoisesti (Fowelin 2014, 91)

Klassinen tietoisien läsnäolon harjoitus, jossa syötävä asia tutkitaan ensin
monipuolisesti kaikkia aisteja käyttäen. Tuotetta voidaan tutkia monella ta-
paa: väriä, muotoa, painoa, tuoksua, ääntä. Lopuksi tuote laitetaan suuhun,
jossa sitä tunnustellaan, imetään ja lopulta puraistaan. Ohjaaja antaa lapsille
luvan nielaista tuotteen, sitten kun he niin haluavat tehdä.

Seuraavaksi harjoiteltiin kuuloaistia. Lapsia pyydettiin sulkemaan silmänsä, jotta korvat herkistyivät. Kuulosteltiin mitä ääniä ympäristöstä kuuluu? Montako erilaista ääntä lapsiryhmä voi erottaa? Äänitiedostoista kuunneltiin myös luontoääniä ja mietittiin minkälaisesta ympäristöstä ääni tuli. Minkälaiselta tuntuisi olla juuri sen kuuloisessa paikassa?

Lopuksi tehtiin kehorentoutus Lasten mindfulness- levyn avulla.

Loppupiirissä juteltiin vielä mitä tuokiosta jäi mieleen ja miltä harjoitukset tuntuivat.

LIITE 4.

Kysely henkilökunnalle tutkimuksen loppuksi:

Mitä opit tai huomasit lapsiryhmästä projektin aikana?

Miltä tietoisuustaitoharjoitukset tuntuivat omasta mielestäsi?

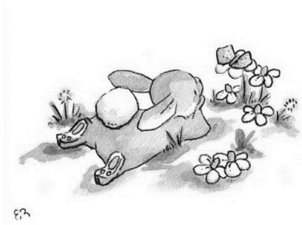
Mitkä asiat kannustivat ryhmää harjoitteluun?

Miten motivoitunut (asteikolla 0-10) olet tekemään harjoituksia lasten kanssa tulevaisuudessa?

Mikä edesauttaisi harjoitusten säännöllistä pitämistä tulevaisuudessa?

LIITE 5

KYSELY NEILIKOITTEN VANHEMMILLE



Neilikat ovat harjoitelleet syys- ja lokakuussa tietoisuustaitoja. Tietoisuustaitoja on harjoiteltu toimintatuokiolla, mutta myös muun toiminnan ohessa.

Onko lapsesi kertonut tietoisuustaitojen harjoittelusta kotona? Mitä hän on kertonut?

Oletko sinä huomannut, että lapsesi on harjoitellut tietoisuustaitoja?

Miten tai mistä olet asian huomannut? Näkyykö harjoittelu jotenkin kotona?

Kiitos vastauksista!